

# Los españoles mejoran en hábitos saludables y práctica deportiva pero no se sienten satisfechos con su cuerpo

## [Multimedia](#)

**Herbalife analiza la evolución de las tendencias de bienestar en España en la última década. 73 kilos y casi 4 horas de deporte a la semana. Así es el perfil medio de los españoles, sin embargo, un 52% de la población no se siente satisfecha con su peso, especialmente las mujeres**

Los españoles mantienen su patrón de peso constante en esta última década, pero eso no implica que se sientan satisfechos con su cuerpo. Estas son algunas de las conclusiones obtenidas por Herbalife y la empresa de investigación IO Sondea en base a los datos recogidos sobre hábitos de nutrición de los españoles en los últimos diez años. Este estudio y panel recopilatorio pone de manifiesto el incremento de la práctica del deporte con una media de 3,99 horas a la semana, la cifra más alta de todas las olas.

La encuesta, que cada año refleja los usos y costumbres alimentarias en España, se ha realizado mediante entrevistas a una muestra de 2.000 personas de todo el país, con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años, seleccionadas de forma intencional y proporcional a las cuotas de la población española según el INE.

El Panel de Hábitos Saludables proporciona una visión única sobre la evolución de la salud y el bienestar de los españoles con el fin de conocer mejor los hábitos cotidianos de la población, focalizando en la alimentación y la práctica del deporte, el conocimiento y la información de los españoles en torno a la vida saludable.

### Peso estable pero más insatisfechos

Según los estudios de Herbalife realizados durante este periodo, los españoles han mantenido un peso promedio constante, siendo el peso medio de 73,95 kg en 2013 y de 73,92 kg en 2023. Segmentando por género, las mujeres han experimentado un incremento en su peso de dos puntos en los últimos diez años frente al 1% desarrollado por los hombres.

En cuanto al perfil de los encuestados que declaran tener un peso superior a la media global, se observa que son principalmente individuos pertenecientes a la clase social media, con ingresos y niveles educativos medios.

Por otra parte, y a pesar de que la satisfacción de los españoles con su cuerpo se ha incrementado progresivamente en estos años de estudios, existe en 2023

un significativo 52% de la población que no se siente a gusto con su peso. Por el contrario, 47,86% de los españoles indican sentirse satisfechos con su peso, siendo en mayor medida los hombres, los más jóvenes y aquellos que cuentan con altos ingresos en el hogar.

Las mujeres han sido las que han declarado mayor insatisfacción con su cuerpo que los hombres, partiendo de un casi 38% de mujeres no conformes con su peso en 2013 hasta llegar a un 54,49% en 2023, la cifra más alta alcanzada.

Récord en la práctica de ejercicio y freno en cuanto a dieta saludable

Los españoles están cada día más concienciados con la importancia de realizar ejercicio físico. Según los datos recogidos por Herbalife, en 2023, 7 de cada 10 españoles practican deporte alguna vez a la semana (72,98%) siendo el porcentaje más alto desde 2019 (74,32%). La consolidación de esta tendencia se confirma al observar la media de 3,99 horas alcanzada en 2023 en cuánto a la práctica de actividad física, marcando así el récord como la cifra más alta registrada durante todos los años de investigación.

Los hombres, los encuestados más jóvenes, los de clase social alta y los que tienen altos ingresos en el hogar, son la franja poblacional que más horas dedican a la semana a hacer deporte.

A pesar de que, tanto hombres como mujeres han incrementado la práctica de ejercicio en 2 puntos, las estadísticas a lo largo de estos años de estudio confirman que las mujeres tienden a realizar menos actividad física que los hombres, siendo un 74,75% de hombres frente al 71,29% de mujeres en 2023.

En un escenario donde la salud y el bienestar ocupan un lugar central, a lo largo de la última década se ha producido un progresivo incremento de las personas que optan por una dieta saludable en su rutina alimentaria, experimentado un pequeño freno en 2023. 3 de cada 4 españoles (76,07%) aseguraron el año pasado llevar una dieta equilibrada en su día a día, una cifra inferior a la registrada en 2021 en el que un 78,20% de los encuestados declararon mantener una alimentación saludable.

Son las personas de clase media y alta, las que tienen unos ingresos mensuales altos en el hogar y las que tienen estudios superiores quienes, en mayor medida aseguran llevar una dieta equilibrada en su día a día.

---