



Estimado socio:

En el boletín electrónico de este mes, desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) nos gustaría presentar los resultados extraídos de la **Encuesta sobre Percepción de Peso en Población Adulta** que hemos realizado desde la Sociedad y que hemos presentado el pasado día 16, coincidiendo con la conmemoración del Día Europeo de la Obesidad del 20 de mayo.

Desde la SEEDO hemos querido sumarnos un año más al llamamiento para combatir la obesidad en Europa y hemos decidido hacerlo bajo el lema '**Encuentra tu solución**', un claim con el que buscamos incidir en el hecho de que siempre hay una solución para el exceso de peso y que lo importante es encontrarla y aplicarla.

Valoramos fundamental que recale en la sociedad el mensaje de que **si cada persona con obesidad se implicara en cambiar un mal hábito, su peso mejoraría**, sobre todo a tenor de las últimas cifras de **prevalencia de obesidad en Europa que la sitúan en torno al 60% de la población**. Un porcentaje muy elevado que no hace más que evidenciar los datos tremendamente preocupantes de esta patología: más de la mitad de la población tiene exceso de peso y por encima del 20% son obesos, y todo ello en los últimos cinco años ya que hace 20 años, estas cifras no pasaban del 10%.

Obesidad, una enfermedad infraestimada

Haber realizado la Encuesta de Percepción de Peso nos ha permitido corroborar que **la percepción que se tiene sobre la obesidad es muy baja** y que no se hace ningún autodiagnóstico lo que supone un gran problema a la hora de abordar esta epidemia. El hecho que sea una enfermedad infraestimada y que los pacientes afectados piensen que no va con ellos hace muy difícil impulsar medidas para paliar el problema.



Tenemos que tener en cuenta que los datos extraídos de la encuesta demuestran que **más del 80% de las personas con obesidad no se perciben como tal**. Tan sólo el 17,8% de las personas estudiadas reconoció padecer la enfermedad mientras que la mayoría pensaba que tenía un exceso de peso moderado o incluso estaba en normopeso.

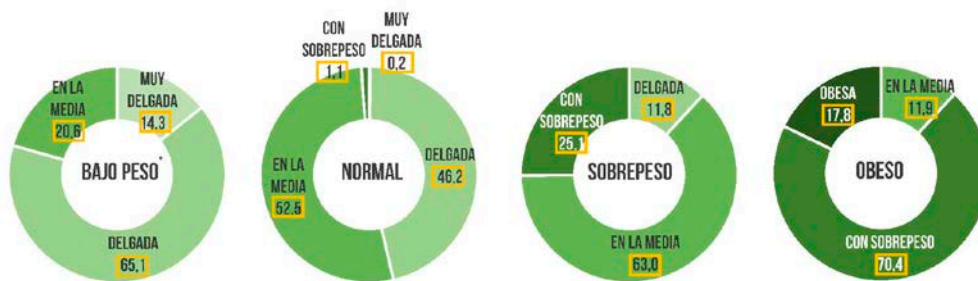
Autopercepción del peso

my word

DISTRIBUCIÓN POR IMC

Aunque la autopercepción de la complexión física se asemeja a la definida por el IMC, todos los perfiles -salvo los de bajo peso- se ven más delgados de lo que marca su índice.

Con respecto a su complexión física, ¿cómo la calificaría?



* muestra reducida (n=63 / 6,3% de la muestra total).

□ Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra.

Esto evidencia que la gran mayoría de los afectados cierra los ojos al problema. Un problema creciente que afecta ya **al 20% de la población adulta en España**. Por tanto, si la percepción del estado de salud se deteriora con el exceso de peso, pero a pesar de ello las personas obesas NO se ven como tal, **un paso fundamental será enseñar a reconocer la enfermedad**. Tan sólo así lograremos que el paciente busque ayuda y pueda combatirla.

Pero la encuesta no sólo constató la falsa percepción entre personas con obesidad, sino también en pacientes con sobrepeso. En este caso, sólo el 25% de los encuestados reconocía tener el problema, mientras que un 63% pensaba que estaba en un peso adecuado e incluso un 20% pensaba que su peso era bajo.



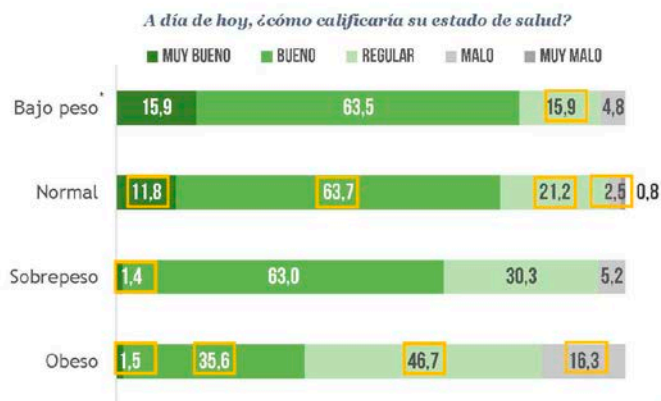
Estrechamente ligada a la incorrecta percepción de sobrepeso u obesidad manifestada por los encuestados, está la percepción sobre su estado de salud. Hay que tener en cuenta que la obesidad va estrechamente ligada a alteraciones como la dislipemia, la hipertensión, la diabetes o los problemas cardiovasculares por citar algunos de ellos. Pero no siempre se hace esa asociación. De hecho se tiene a minimizar la gravedad de la obesidad. Sin embargo en este capítulo, las respuestas de las personas encuestadas fueron más coincidentes con la realidad: **hasta el 63% de las personas con obesidad calificaron su estado de salud de regular o muy malo**, una respuesta que dio el 34% de los encuestados con peso normal.

Autopercepción del estado de salud



DISTRIBUCIÓN POR IMC

Menos de la mitad de los obesos definen su salud como buena o muy buena. Aquellos que tienen un IMC normal e inferior son los que mejor valoran su estado físico.



* Muestra reducida (n=63 / 9,3% de la muestra total).

□ Diferencia significativa al 95% respecto al total de la muestra

Personas con obesidad, las más sedentarias

La encuesta también ha puesto de manifiesto que las personas con obesidad son las más sedentarias mientras que la población con normopeso es la que menos tiempo pasa sentada al terminar su jornada laboral. Según los datos de la Encuesta **una de cada cuatro personas con obesidad pasan más de cinco horas**

sentadas al día fuera de su horario de trabajo, un porcentaje que baja al 12% en personas con un peso considerado saludable.

Ejercicio y actividad física

myWord

DISTRIBUCIÓN POR IMC

La población con un **IMC normal** es la que **menos tiempo** pasa sentada fuera de sus horas de trabajo o estudio, mientras que **los obesos son los más sedentarios**.

En un día normal, y fuera de las horas de trabajo o estudio, ¿cuánto tiempo permanece sentado/a?



Tendencia al picoteo

El aumento desmesurado de peso tiene que ver no sólo con la alimentación y su calidad y con la actividad física y el sedentarismo, sino también con el picoteo, el estrés o las horas de sueño. Sabemos que las personas que duermen poco, comen más, ya que la secreción de hormonas se relaciona con el ritmo circadiano. Pero desde la SEEDO hemos querido también comprobar también la tendencia al picoteo de la población adulta, dedicando un capítulo de la Encuesta a este aspecto. Según los datos extraídos del estudio, **mientras que en la población normopeso picotea de forma habitual una de cada cuatro, en las personas con obesidad lo hace una de cada dos.**

¿Cómo comemos? Picotear entre horas

my
Word

DISTRIBUCIÓN POR IMC

Son las personas que sufren obesidad las que más picotean a cualquier hora: lo hace el 50,4%.

En su día a día, ¿suele Usted picotear entre horas? No nos referimos a tomar un tentempié a media mañana o a media tarde, sino al acto de picotear en cualquier momento



Se comprueba así que esta tendencia al picoteo es un hábito que está asociado a una **alimentación descontrolada con una ingesta elevada de productos densamente** energéticos y dulces, haciendo que una persona con obesidad pueda llegar a picar 20 veces al día, optando siempre por productos con alto contenido calórico.

Esperando resultara de su interés lo expuesto, reciba un cordial saludo,



Francisco J. Tinahones
Presidente SEEDO

LA ENCUESTA EN LOS MEDIOS

[CONSULTAR
DOSSIER DE
PRENSA](#)



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad