



Una encuesta de SEEDO muestra tendencias preocupantes sobre este problema de salud en España entre los jóvenes de 16 a 30 años

1 de cada 4 de los jóvenes en España tiene sobrepeso u obesidad

- *La falta de ejercicio, el picoteo y la mala alimentación, principales razones declaradas para explicar el exceso de peso*
- *El 80% de los encuestados asume que el exceso de peso es una enfermedad y hasta un 90% de los jóvenes con sobrepeso u obesidad admiten que han intentado perder peso*
- *Los intentos por adelgazar se producen, en la mayor parte de los casos, sin la orientación de un profesional y en base a productos y consejos no avalados científicamente*
- *El 61,1% de los jóvenes consume comida procesada a diario, poco más del 15% realizan deporte todos los días y cerca de un 40% reconocen estar más de 6 horas/día delante de una pantalla*

Madrid, 10 mayo. Los jóvenes españoles, con edades comprendidas ente los 16 y 30 años, no solo **presentan en muchos casos sobrepeso u obesidad**, sino que reconocen que ésta es **una enfermedad** que supone un problema de salud importante; sin embargo, **aumentan entre ellos los hábitos que favorecen la aparición, desarrollo y mantenimiento de esta enfermedad** y, a pesar de su interés mayoritario por bajar de peso, habitualmente **adoptan medidas poco efectivas y no controladas por profesionales sanitarios**.

Estos son solo algunos de los principales hallazgos obtenidos de una **encuesta realizada por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, con la participación de un millar de jóvenes y que ofrece una fotografía del alcance que tiene el problema del sobrepeso u obesidad entre la **población de 16 a 30 años que vive en España**, reflejando importantes déficits y áreas de mejora.

En este estudio, tal y como detalla el presidente de SEEDO, el **Dr. Francisco Tinahones**, *“se han valorado una gran cantidad de aspectos relacionados con el peso corporal en una población donde habitualmente tenemos menos datos. Conocer la prevalencia de obesidad en ese rango de edad, la percepción sobre su peso de los jóvenes, las causas de un peso no adecuado y conocer las estrategias utilizadas para bajar de peso han sido los objetivos principales”*

Lo que nos dice el IMC

A partir del Índice de Masa Corporal, se ha clasificado a los encuestados en 4 categorías: “peso insuficiente”, “peso normal”, “sobrepeso” y “obesidad”. En base a este parámetro, como informa la **Dra. Susana Monereo**, secretaria de la Junta Directiva de SEEDO, *“hemos constatado que **un 24,7% de los jóvenes de 16 a 30 años tienen sobrepeso u obesidad**, registrándose en toda la muestra un IMC medio de 23,18 (se considera peso normal un IMC entre 18,5 y 25). Por otro lado, el 7,9% tiene un IMC insuficiente”*.

Por tramos de edad, se observa que **los jóvenes que tienen un IMC medio superior son los que se encuentran en el rango de edad de los 25-30 años**, con un IMC medio = 24,06 (lo que contrasta con el IMC medio = 21,91 en jóvenes de 20- 24 años). La obesidad o sobrepeso aumentan con la edad, alcanzando el máximo entre los 25 y los 30 años, con un 34,6%. La insuficiencia de peso se comporta en sentido opuesto: entre los 16 y los 19 años, un 12,8% tienen un IMC insuficiente, porcentaje que va disminuyendo conforme crece la edad de los entrevistados.

No se aprecian diferencias relevantes en el IMC medio ateniendo al género. *“Ser hombre o mujer no influye en el IMC medio; sin embargo, la falta de peso es más frecuente entre la mujeres: un 11,6% de las mujeres vs un 4,4% de los hombres jóvenes tienen un IMC insuficiente”*, apunta el Dr. Tinahones.

Percepción del peso

Respecto a la percepción que tienen los jóvenes españoles sobre el peso, este informe muestra que **hasta el 80% de ellos asumen que el exceso de peso es una enfermedad**. Un 28,6% de los jóvenes considera que tiene exceso de peso, porcentaje que asciende al 73,1% entre los que tienen obesidad o sobrepeso. Según comenta el Dr. Tinahones, *“este dato contrasta con estudios anteriores en población general donde solo un 20% de los obesos se reconocía como tal”*. La mayoría de los obesos admite que empezaron a subir de peso en la adolescencia.

Un 55,2% de los jóvenes encuestados querría estar más delgado, apreciándose significativas diferencias según el IMC de los entrevistados; así, el porcentaje asciende hasta el 89,7% entre los obesos/con sobrepeso. En este sentido, como subraya la Dra. Susana Monereo, *“llama también la atención que un 13,9% de los jóvenes con IMC insuficiente quiere perder peso”*.

Por otro lado, un 44,4% de los jóvenes afirma que alguna vez se le ha aconsejado perder peso, porcentaje que aumenta hasta el 80,1% entre los que declaran sobrepeso/obesidad; curiosamente, a un 17,7% de los jóvenes con IMC insuficiente también les ha recomendado perder peso (fundamentalmente personas de su entorno).

Perfil de los jóvenes con sobrepeso/obesidad

La falta de ejercicio, el picoteo provocado por ansiedad y la mala alimentación son, por este orden, las principales razones declaradas para explicar el exceso de peso. Con todo, según llama la atención el presidente de SEEDO, *“más de 1 de cada 3 jóvenes con sobrepeso u obesidad afirman tener un padre o una madre con exceso de peso, pero también está aumentada la prevalencia de obesos en su entorno de amigos y en las parejas, todo este que advierte tanto sobre la posible influencia genética como de los hábitos de vida y alimenticios compartidos con familia y amigos”*.

Otro aspecto relevante que se subraya a partir de este informe es que **el 88,8% de los jóvenes que creen tener exceso de peso reconoce que esto condiciona su vida**, llevándole a sentirse acomplexado o incluso rechazado.

El 63,4% de los jóvenes con exceso de peso tiene amigos con esta misma condición (13 puntos porcentuales más que entre el conjunto de jóvenes) y también es más habitual que tengan parejas con sobrepeso u obesidad (21,9%vs12%).

Medidas adoptas para perder peso

El 70,6% de los jóvenes ha intentado perder peso (más las mujeres que los hombres -un 78,2% vs 63,4%-), porcentaje que se eleva **hasta el 90,3% entre los que tienen sobrepeso/obesidad**. Entre los jóvenes con un IMC insuficiente, el 39,3% ha procurado adelgazar (la mayoría de ellos, más de una vez).

Sin embargo, esta encuesta revela que **estos intentos de controlar el peso se han llevado a cabo generalmente sin la orientación de un profesional**, *“lo cual es una imprudencia y, casi siempre, supone una garantía de fracaso”*, apunta el Dr. Francisco Tinahones. De hecho, en este trabajo se aprecia que, **al intentar adelgazar, la mayoría lo ha hecho “por su cuenta”** y que solo un 14,8% de los jóvenes con sobrepeso/obesidad ha recurrido a un médico y un 36,8% a un nutricionista, mientras que el 50,1% ha seguido una dieta de Internet.

Aunque el 63,9% no ha tomado nada para adelgazar, los entrevistados reconocen mayoritariamente que **el herbolario, Internet o los gimnasios se sitúan antes que la farmacia o el médico a la hora de adquirir productos para perder peso**. Con todo, tal y como apunta la Dra. Monereo, *“el 62,9% de los jóvenes sabe que hay fármacos para tratar la obesidad y el 80,6% conoce que la obesidad puede operarse”*.

Abandonar la dieta y/o dejar de hacer ejercicio constituyen los principales motivos para recuperar rápidamente el peso.

Estilos de vida y salud

En general, según lo califica la Dra. Susana Monereo, *“los hábitos de vida y salud de los jóvenes que viven en España son muy mejorables”*, y **este mal hábito está más extendido entre los hombres que en las mujeres** (67% vs 55%)

Pero es que, además, **tan solo el 16,5% de los jóvenes realiza deporte a diario y el 24,9% no lo practica nunca**, porcentaje que aumenta hasta el 35,2% entre aquellos con sobrepeso/obesidad. Y más de una tercera parte (38,5%) de los jóvenes está más de 6 horas al día delante de una pantalla, un porcentaje que se eleva en 4 puntos más entre aquellos con sobrepeso u obesidad.

En cuanto a los hábitos de sueño, se aprecia que **dormir menos de 6 horas al día es más frecuente entre los jóvenes con sobrepeso u obesidad** (15,8% vs 10,5%).

Características de la encuesta

- Población general de España entre 16 y 30 años; ámbito nacional
- 1.000 entrevistas; cuotas por sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat
- Error muestral de $\pm 3,1\%$ considerando que $p=q=50\%$; con un nivel de confianza del 95,5% bajo el supuesto de muestreo aleatorio simple.
- Realización: 11/03/2021 a 17/03/2021

Para más información

<https://www.seedo.es>

Paco Romero: pacoromeroperiodista@gmail.com. Telf. 639.64.55.70