

NOTA INFORMATIVA

20 de mayo, Día Europeo de la Obesidad

LOS ADULTOS OBESOS NO RECONOCEN QUE LO SON

- Ésta es una de las principales conclusiones del estudio sobre hábitos de vida que ha llevado a cabo la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) para conocer la percepción que la población adulta tiene sobre su peso
- Tan sólo el 17,8% de las personas obesas que participaron en este estudio reconocieron esta enfermedad
- De la encuesta se deriva también que las personas obesas son las más sedentarias y que tienen una alta tendencia al picoteo derivado de una alimentación descontrolada por ingesta elevada de productos densamente energéticos y dulces
- Bajo el lema ‘Encuentra tu solución’, desde la SEEDO se recuerda que siempre hay una solución y lo importante es encontrarla y aplicarla ya que si cada persona con obesidad se implicara en cambiar un mal hábito, el peso mejoraría

Madrid, 16 de mayo de 2017.- Con motivo del Día Europeo de la Obesidad, que se celebrará el próximo sábado 20 de mayo, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) se suma al llamamiento para combatir la obesidad en Europa, cuya prevalencia se sitúa en torno al 60% de la población (es decir más de la mitad de la población tiene exceso de peso y por encima del 20% son obesos), para concienciar sobre la importancia de su prevención y para buscar soluciones para las personas que ya tienen exceso de peso.

Bajo el lema ‘Encuentra tu solución’, desde la SEEDO se busca incidir en el hecho de que siempre hay una solución para el exceso de peso y que lo importante es encontrarla y aplicarla ya que si cada persona con obesidad se implicara en cambiar un mal hábito, su peso mejoraría.

Estudio sobre hábitos de vida

Conscientes de que la obesidad se asocia a hábitos de vida menos saludables que los de la población no obesa, desde la SEEDO se ha llevado a cabo una encuesta sobre hábitos de vida en población adulta para conocer la percepción que ésta tiene sobre su peso.

Finalizado el estudio se ha podido concluir que la percepción del estado de salud se deteriora con el exceso de peso, pero a pesar de ello los obesos NO reconocen que lo son.

Enfermedad infraestimada

Se ha podido concluir también que la obesidad es una enfermedad infraestimada. Tan sólo el 17,8% de las personas obesas que participaron en este estudio reconocieron esta enfermedad. La mayoría consideraron que tenían sobrepeso o que estaban en un peso normal.

Este dato coincide con estudios realizados en otros países y es un punto crucial ya que de ello se deriva que hay que enseñar a reconocer la enfermedad como primer paso para buscar ayuda y combatirla.

Sedentarismo y tendencia al picoteo

La población normopeso es la que menos tiempo pasa sentada fuera de sus horas de trabajo o estudio, mientras que las personas que tienen obesidad son las más sedentarias. Del estudio se desprende que más del 50% superan las dos horas diarias sentadas fuera del trabajo y una de cada cuatro pasa más de cinco horas sentada. Además, las personas obesas hacen menos actividad física moderado-intensa que las personas con peso normal o bajo.

Respecto a los hábitos de alimentación, del estudio llama la atención también la tendencia al picoteo declarada por las personas obesas. 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. Desde la SEEDO se recuerda que éste es un hábito que está asociado a una alimentación descontrolada con una ingesta elevada de productos densamente energéticos y dulces.

Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida

Para contribuir a la lucha contra la obesidad, la SEEDO a través de su Fundación ha decidido poner en marcha un proyecto para detener y revertir la epidemia del siglo XXI sumando los recursos y capacidades de todos los agentes involucrados. Nace así "Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida".

Este evento de largo recorrido, que se extenderá hasta el año 2018, cuenta además con la cobertura institucional del Gobierno de España quien lo ha reconocido oficialmente como "acontecimiento de excepcional interés público".

Un proyecto en el que no sólo ha creído la Fundación SEEDO, como artífices del mismo, sino al que también se han sumado gobiernos autonómicos, instituciones nacionales, autonómicas y provinciales, centros de investigación biomédica, sociedades científicas, sociedades profesionales especializadas, médicos de familia, pasando por empresas de alimentación y bebidas y fundaciones profesionales, asociaciones de pacientes y asociaciones de informadores para la salud.