

## Más de la mitad de los españoles reconoce tener una alimentación desequilibrada

MADRID, 29 Ago. (PRESS) -

Más de la mitad de los españoles reconoce que no sigue una alimentación equilibrada y que no dedica ni media hora diaria a la práctica de algún ejercicio físico. Así lo revela una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) elaborada para conocer los hábitos de comida y su relación con la actividad física y el peso. Además, un estudio elaborado por la Fundación Anorexia y Bulimia (ABB) refleja que el trastorno alimentario derivado de los excesos de ingestión de comida es la causa 40% de los casos de obesidad en España.

La encuesta del a OCU, realizada a 3.986 adultos de entre 18 y 74 años y adolescentes entre 13 y 17 años, revela que un 54% de los españoles reconoce que no sigue una alimentación equilibrada. Los encuestados afirman que en su alimentación escasean sobre todo las verduras y las frutas, además de los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, los lácteos, las legumbres, el agua y el aceite de oliva. Por el contrario abusan de las fuentes de proteínas, sobre todo de la carne y en menor medida de los pescados y huevos.

Entre las cifras más relevantes del estudio destaca que el 38% de los encuestados no toma una ración de verdura al día, una cifra que crece hasta el 47% en los adolescentes en referencia a las piezas de fruta consumidas a diario. Además, casi el 30% de los adultos declara beber a diario vino o cerveza, y un 28% de los adolescentes indica que toma comida rápida por lo menos una vez a la semana. Por último, el 59% de la población acostumbra a picar algo delante del televisor, normalmente consumiendo alimentos ricos en grasas y azúcares.

Además, el 70% de los adultos y el 55% de los adolescentes afirman que no dedican ni media hora al día a la práctica de algún ejercicio físico, incluso un 25% del primer grupo reconoce que no hace ningún tipo de actividad. La falta de ejercicio, unida a la alimentación desequilibrada, tienen un efecto directo sobre el peso del individuo. El 51% de los adultos tienen sobrepeso u obesidad, una cifra que se reduce hasta el 17% en los adolescentes. Tan sólo un 38% de los hombres adultos tienen un peso adecuado.

### EXCESOS ALIMENTICIOS

Además, la Fundación Anorexia y Bulimia (ABB) hizo hoy público un estudio que pone de manifiesto que el trastorno alimentario derivado de los 'atracones' de comida es la causa del 40% de los casos de obesidad en España. Según la fundación este síndrome se manifiesta mayoritariamente en mujeres de edad adulta, con inestabilidad emocional, aspectos de inseguridad y baja autoestima.

El perfil de una persona que sufre este trastorno suele adaptarse a aquellos que comen compulsivamente, que habitualmente tiene una sensación de pérdida de control con la comida, ya sea porque come en cantidades desmesuradas o por picar a lo largo de todo el día de forma habitual sin quererlo. Lo que destacan los

pacientes afectados con este comportamiento suele ser la dificultad para controlar la ansiedad, y en otros casos el sobrepeso u obesidad del que adolecen.

La directora de la Fundación ABB, Raquel Linares, señaló que "el tratamiento de este tipo de trastorno alimentario no sólo supone la superación de un problema de salud, sino que implica una gran mejoría en la calidad de vida de las personas tratadas ya que una vez recuperadas incrementan su autoestima, se socializan más y empiezan en muchos sentidos una nueva vida".