

# Más de dos millones de españoles con exceso de peso consumen medicamentos sin receta para adelgazar

MADRID, 11 Jun. (EUROPA PRESS) -

Más de dos millones de españoles con exceso de peso consumen medicamentos sin receta para adelgazar, según estudio 'Stop obesidad. El exceso de peso y las dietas en España', realizado por Vivaz y en el que se han analizado las opiniones extraídas de 2.000 entrevistas realizadas a personas con sobrepeso y obesidad de entre 18 y 75 años.

Asimismo, casi cuatro millones de españoles con exceso de peso reconocen haber seguido en alguna ocasión una 'dieta milagro', una práctica más habitual en mujeres de 35 a 44 años con obesidad que, además, suelen prescindir del control médico. Las más populares son los sustitutivos alimenticios, las dietas monoalimento y las dietas líquidas, que excluyen la ingesta de alimentos sólidos.

Por sexos, el porcentaje de mujeres con kilos de más que se han puesto a régimen varias veces al año dobla al de los hombres, pero, en términos generales, los españoles no son constantes en este campo. De hecho, los efectos del régimen suelen durar unos 6 meses como máximo y 1 de cada 5 personas que se ponen "a plan" abandona antes de alcanzar su objetivo debido a la falta de compromiso, sobre todo en las mujeres, seguida por un bajo estado anímico, la falta de deporte y la vida social.

Los expertos en nutrición suelen distinguir entre sobrepeso y obesidad en función del llamado Índice de Masa Corporal (IMC), calculado a partir del cociente entre los kilos de cada persona y su estatura expresada en metros al cuadrado. Si el resultado se encuentra entre 25 y 29,9, se tiene sobrepeso y se sobrepasa 30, se padece obesidad.

Teniendo en cuenta este baremo, en España las personas que se ven más obesas suelen ser mujeres de edad madura, con trabajos sedentarios, principalmente oficinistas, y, por lo general, a disgusto con su peso. Asimismo, las zonas del cuerpo más afectadas para ellas son el vientre y las caderas.

En cambio, las personas que se ven a sí mismas con "sólo unos kilos de más" suelen ser hombres, principalmente jóvenes de profesiones más variadas y que suelen notar más el sobrepeso en el vientre y las piernas. Otra diferencia notable entre géneros es la autocrítica, ya que el porcentaje de hombres con exceso de peso que, sin embargo, creen estar "en plena forma" dobla al de mujeres en la misma situación (6,8% frente 2,9%).

Preguntados por los motivos del sobrepeso, los españoles señalan el sedentarismo, la alimentación y el propio metabolismo. Además, el 80 por ciento de los que padecen obesidad creen no sufrirla y más de la mitad de las personas con sobrepeso no creen estar en riesgo de sufrir dolencias o enfermedades como diabetes, hipertensión o problemas coronarios.

Por otro lado, casi un 30 por ciento de la población con exceso de peso asegura que su estado físico le ha perjudicado en su vida social y, en menor medida, en el plano laboral. En el primero de estos ámbitos, destaca el caso de las mujeres (23% frente al 11% de los hombres), que definen los prejuicios sobre el exceso de peso como una forma de presión indirecta para ellas, especialmente en temas como la moda, la imagen o el bienestar.

## LOS ASTURIANOS, LOS MÁS CONSTANTES PERDIENDO PESO

Por comunidades, los más constantes en sus dietas son los asturianos, seguidos de los aragoneses y los castellano-manchegos, muy por encima de la media nacional de éxito en las dietas, en el que solo el 10 por

ciento de personas que se han puesto a dieta nunca han abandonado.

En el lado contrario se sitúan los castellanos y leoneses, los vascos y, por último, los extremeños, que presentan en el índice más bajo de éxito en bajar de peso, con apenas un 6,3 por ciento de personas que nunca se rinden en una dieta.

"El sobrepeso es uno de los grandes males de las sociedades avanzadas, que conlleva innumerables riesgos no solo para nuestro estado físico y nuestra calidad de vida, sino, en muchas ocasiones, también para nuestro estado psicológico y nuestra autoconfianza. Por eso, debemos responsabilizarnos con nuestra salud haciendo de nuestro peso ideal no solo una cuestión de estética, sino, sobre todo, una cuestión de salud y, para ello, hay dos factores determinantes que están en nuestra mano: una correcta alimentación y actividad física habitual, como, por ejemplo, caminar 10.000 pasos al día, que es la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud", ha zanjado el director de Gobierno Corporativo de Línea Directa Aseguradora, Francisco Valencia.

© 2018 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.