

Los kilos de más afectan a la hora de encontrar trabajo

- ***El 81% de los que hacen dieta fracasan.***
- ***Un 76% no está conforme con su peso.***
- ***La forma de vestir, el equilibrio emocional, la búsqueda de trabajo y la vida sexual, entre los factores más afectados por el sobrepeso.***

Madrid, 12 de febrero de 2014- La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) en colaboración con XLS Medical ha realizado una encuesta poblacional para conocer los factores que deciden el éxito o fracaso al intentar perder peso.

La encuesta realizada sobre una muestra de 2.944 personas indica que el 81% ha fracasado alguna vez al intentar perder peso y tan solo un 24% de la población está satisfecha con su peso. El perfil de los encuestados es: mujer casada de 25-45 años, con hijos, titulación superior y ocupación laboral a tiempo completo.

Percepción sobre claves de éxito o fracaso

El 76% de los participantes no están contentos con su peso y querrían perder una media de 10 kilos en 5 meses. La principal motivación para buscar esta pérdida de peso es sentirse bien, un 82,8% quieren sentirse sanas. Directamente relacionado con el sobrepeso, se considera que éste tiene un gran impacto sobre la forma de vestir (85,6%), el equilibrio emocional (78,8%), la búsqueda de trabajo (65,4%) y en su vida sexual (58%).

A la hora de concluir una dieta con éxito son varios los elementos que se contemplan como relevantes: la constancia (85%), seguida de la motivación (58%) y el realizar deporte (51%). Y entre aquellos factores directamente relacionados con el sobrepeso, un 70% cree que el estado de ánimo es lo que más influye.

A pesar de que el 61% de los encuestados no ha consultado a profesionales sanitarios a la hora de realizar una dieta, el 42% sí busca el consejo profesional en el caso de informarse sobre productos específicos para adelgazar.

Hábitos nutricionales

Respecto a los hábitos nutricionales, el 65% de los encuestados asegura tener unos hábitos saludables, y de éstos, el 60% afirma haberlos adquirido por sí mismos.

A la hora de comer, un 68% asegura que lo hace en casa y acompañados, pero el tipo de menú es diferente ya que un 84% de los que hacen dieta no incluyen a su pareja en la misma. En cuanto a la hidratación, la mitad de los encuestados ingieren entre 1 litro y 2 de agua al día.

De este modo, tanto la SEEDO como XLS Medical buscan ofrecer las estrategias más adecuadas a todas aquellas personas que quieran perder peso. Así, *“es de vital importancia para no poner en riesgo la salud y conseguir el resultado deseado concienciar de la importancia de estar correctamente asesorados y que se reduzca el porcentaje de personas que inician una dieta sin consultar a un especialista”* explica el Dr. Goday, vicepresidente de la SEEDO.



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

XLS MEDICAL

Por su parte Carmen Pardos, nutricionista de XLS Medical, añade que *“en todo proceso de pérdida de peso hay dos elementos fundamentales para mantener la motivación que es la clave de éxito. Por un lado contar con asesoramiento profesional en cuanto a seguimiento y control, y por otro lado, utilizar productos específicos que multiplican los resultados aumentando la motivación, eso sí, siempre que sean productos con seguridad demostrada y sin efectos secundarios, como es el caso de XLS Medical”*.

Recomendaciones

Una de las principales conclusiones que se extraen de la encuesta XLS Medical y que coinciden con otros estudios científicos, es que la motivación es uno de los factores predictores de éxito en los programas de pérdida de peso, no sólo en el momento inicial sino durante todo el proceso, siendo muy importante en las fases de mantenimiento¹. Conseguir que el esfuerzo realizado perdure en el tiempo es el marcador del éxito. Para lograrlo se puede contar con productos cuya seguridad permite su uso de manera permanente, tal y como demuestra el último estudio de XLS Medical.

Otros factores que, según un estudio realizado en 4.000 sujetos², contribuyen al éxito a la hora de realizar una dieta son:

- Mantener la adherencia.
- Seguir una dieta asequible (restricción moderada de energía y grasa).
- Desayunar.
- Mantener niveles altos de actividad física.
- Autorregistrar el peso al menos una vez por semana.

¹ Gomez C. Assesment of compliance and effectiveness of our therapeutic-educational program for patients with grade II obesity with complications and morbid obesity who do not pass the bariatric surgery protocol. *Nutr.clin. diet. hosp.* 2009; 29(3):25-31.

² Wing RR. Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(1 Suppl):222S-225S