Estudio sobre la obesidad en jóvenes

Marzo, 2021

SEEDO

40dB.

Data. Insights.
Solutions.

Índice

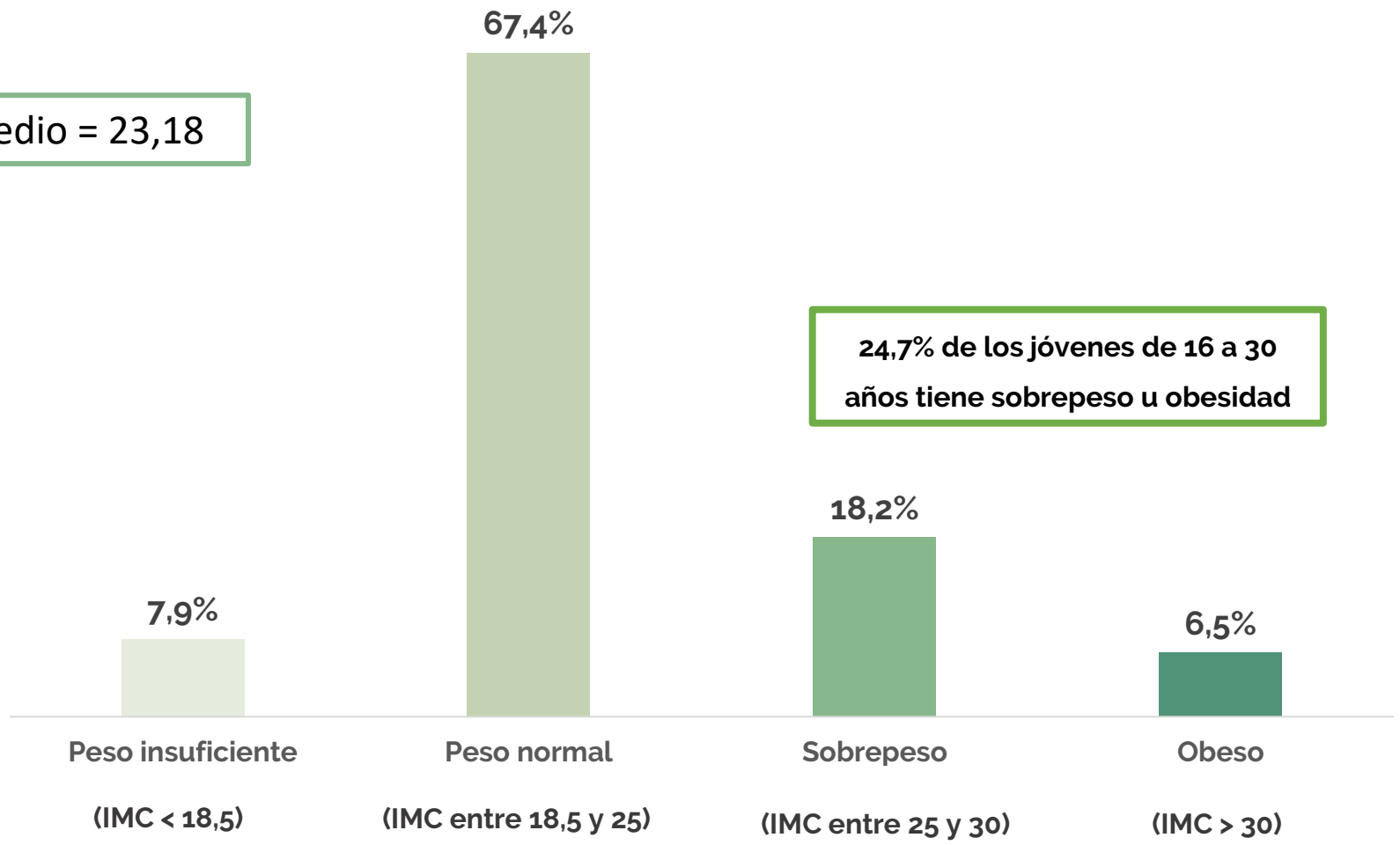
1. Índice de masa corporal (IMC)
2. La percepción del peso
3.Perfil de la juventud con sobrepeso
4. ¿Cómo tratan de perder peso los jóvenes?
5. Estilos de vida y salud
6. Las redes sociales y la salud
7. La Covid-19
8. Ficha técnica

1. Peso e índice de masa corporal (IMC)

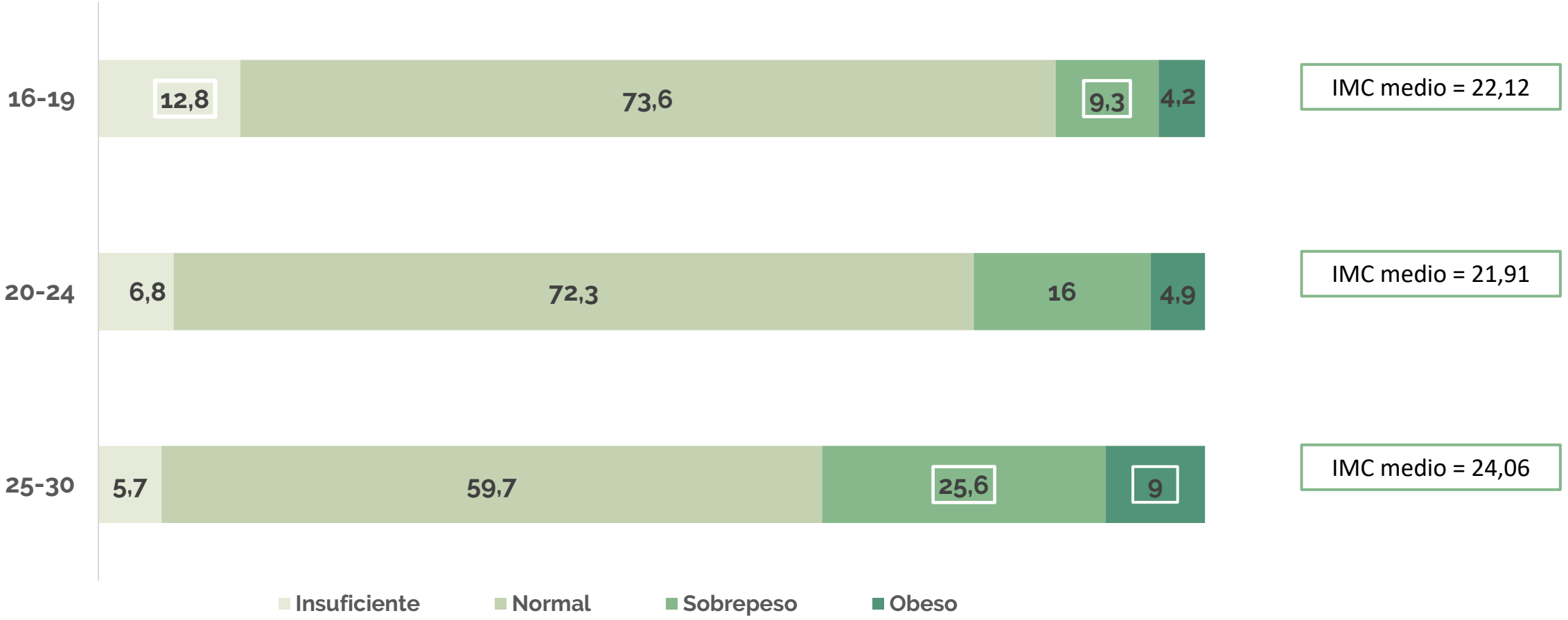
Distribución del IMC

*A partir del índice de masa corporal se han clasificado los individuos en las categorías "**peso insuficiente", "peso normal", "sobrepeso" y "obesidad".** La distribución de la variable sería la siguiente:*

IMC medio = 23,18

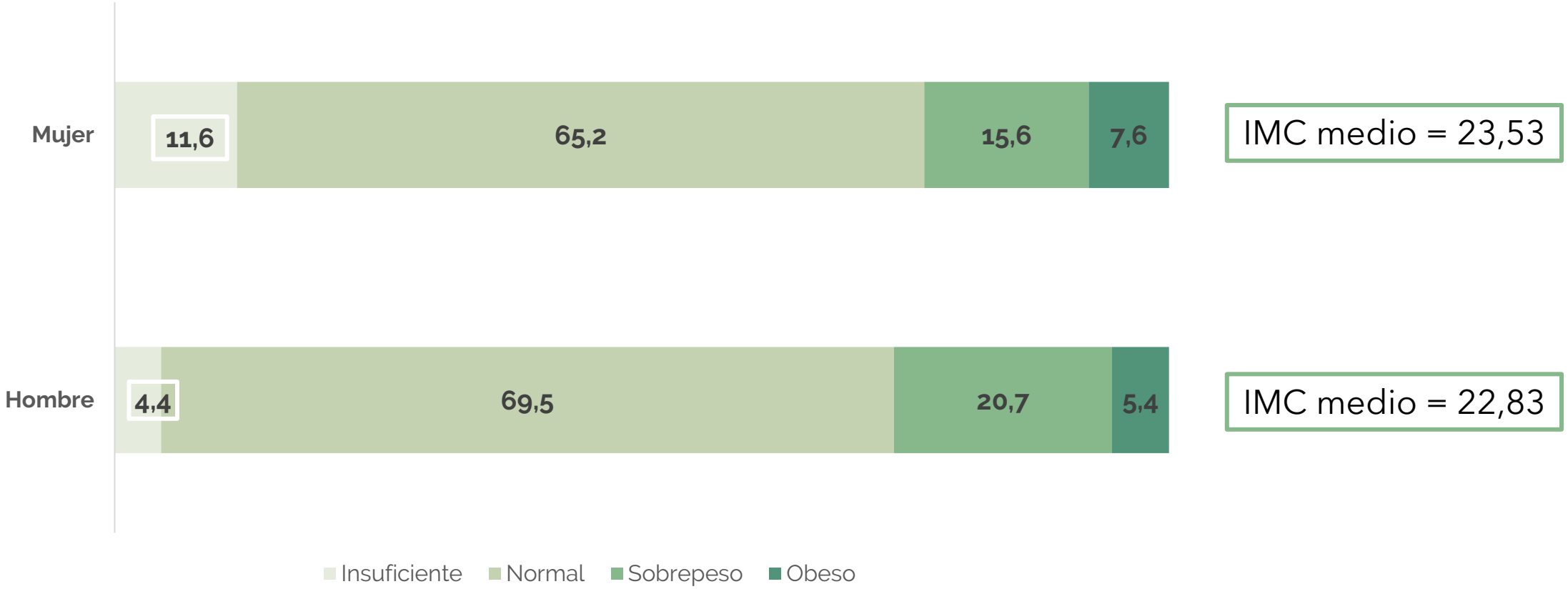


IMC por Edad



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

IMC por Sexo



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

- La mayoría de los jóvenes entre 16 y 30 años, el 67,4%, tiene un IMC normal. **El 24,7% tiene sobrepeso u obesidad**, mientras que el 7,9% tiene un IMC insuficiente.

- **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% tiene un IMC insuficiente**, porcentaje que va disminuyendo conforme crece la edad de los entrevistados.

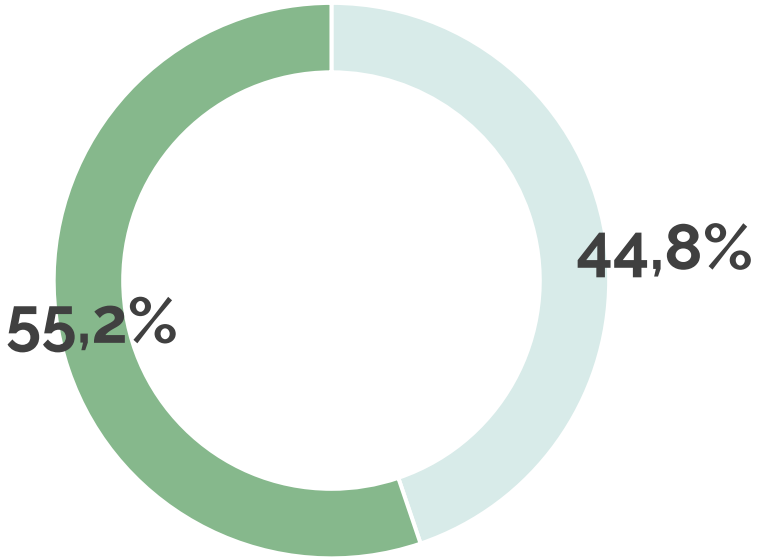
- **Ser hombre o mujer no influye en el IMC medio**. **Sin embargo, la falta de peso es más frecuente entre ellas:** un 11,6% de las mujeres vs un 4,4% de los hombres jóvenes tienen un IMC insuficiente.

2. La percepción del peso

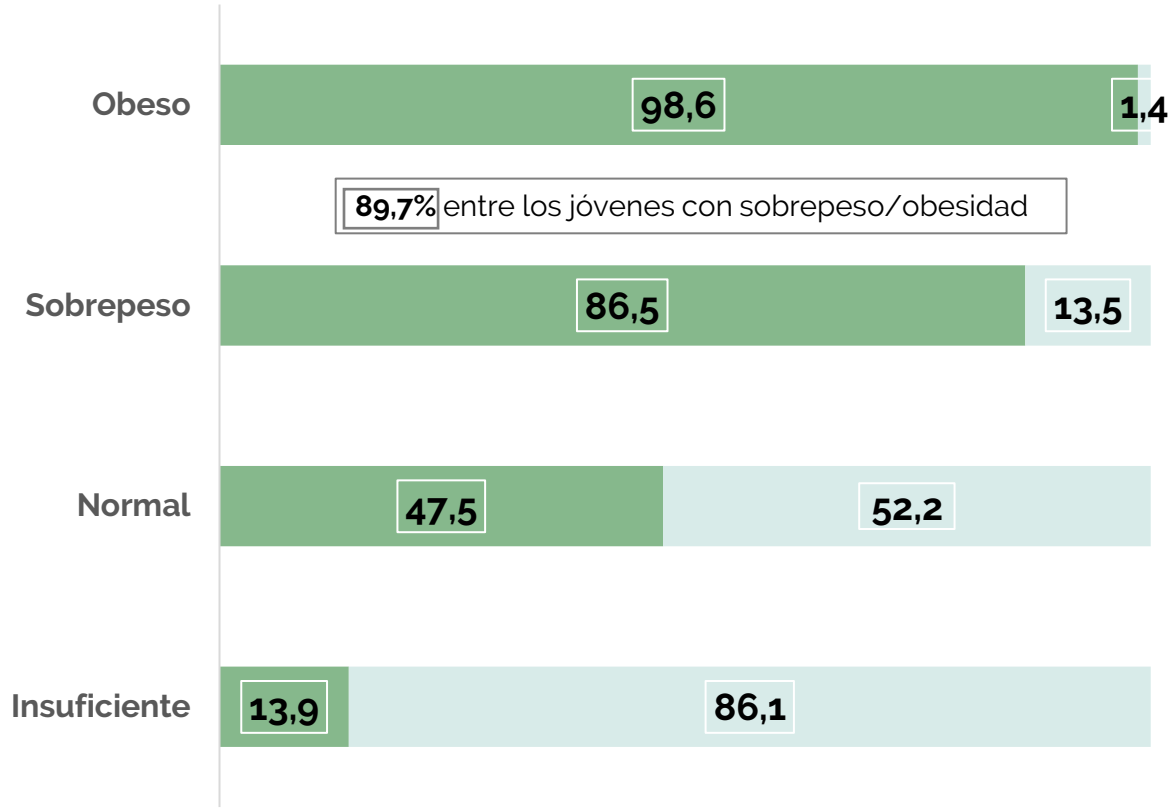
¿Estar más delgado?

¿Te gustaría estar más delgado?

Población general (16-30 años)



IMC y percepción subjetiva



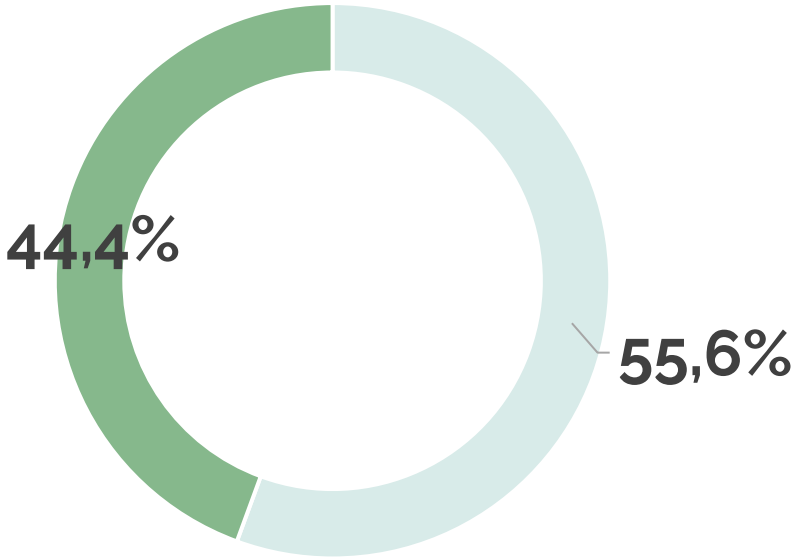
Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Sí No

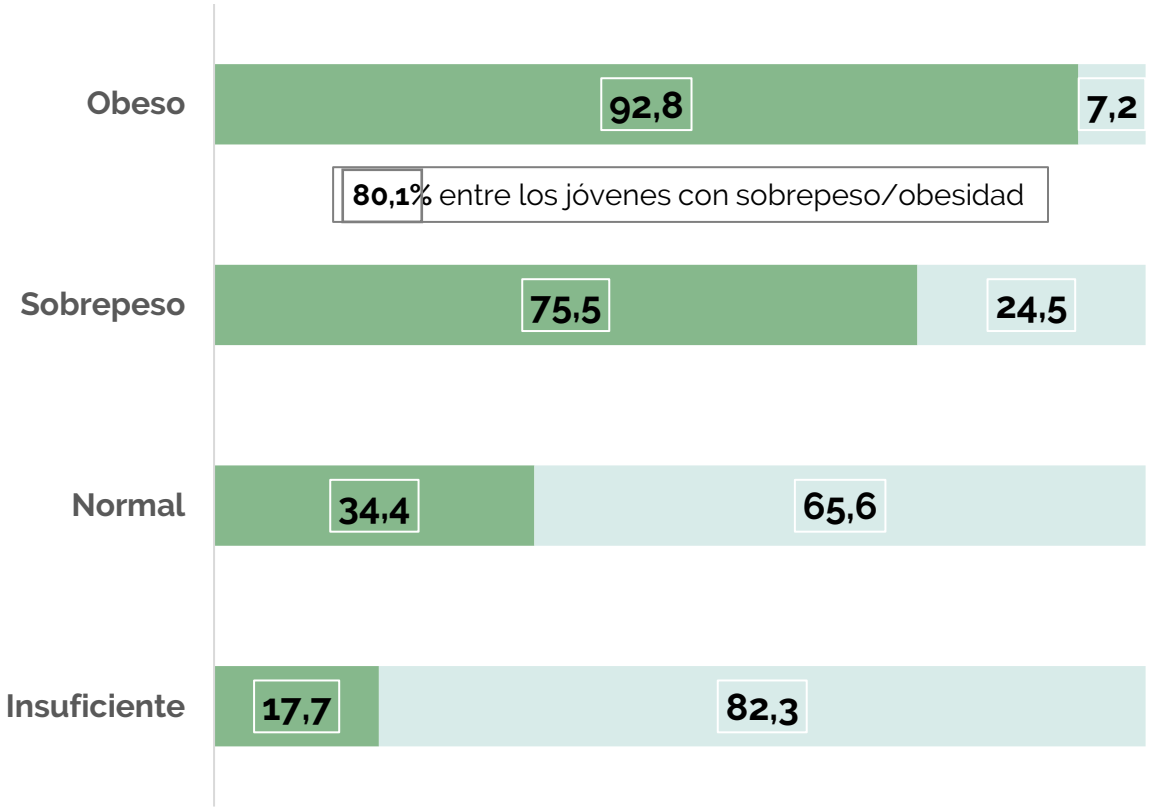
¿Aconsejado para perder peso?

¿Alguna vez te han aconsejado que pierdas peso?

Población general (16-30 años)



IMC y consejo perder peso

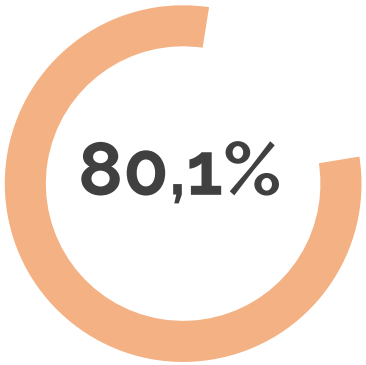


Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

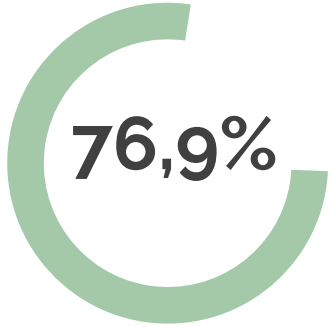
Sí No

La obesidad: ¿una enfermedad?

¿Crees que la obesidad es una enfermedad?



Creen que la obesidad es una enfermedad



Creen que la obesidad es una enfermedad

Población general (16-30 años)

Personas con sobrepeso/obesidad

- El **55,2% de los jóvenes querría estar más delgado**. Se dan diferencias significativas según el IMC de los entrevistados: el porcentaje asciende hasta el 89,7% entre los obesos/con sobrepeso. Llama la atención que un **13,9% de los jóvenes con IMC insuficiente quiera perder peso**.

- 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 u obesidad. **A un 17,7% de los jóvenes con IMC insuficiente también les han recomendado perder peso.**

- El 80% de los jóvenes cree que **el exceso de peso es una enfermedad**.

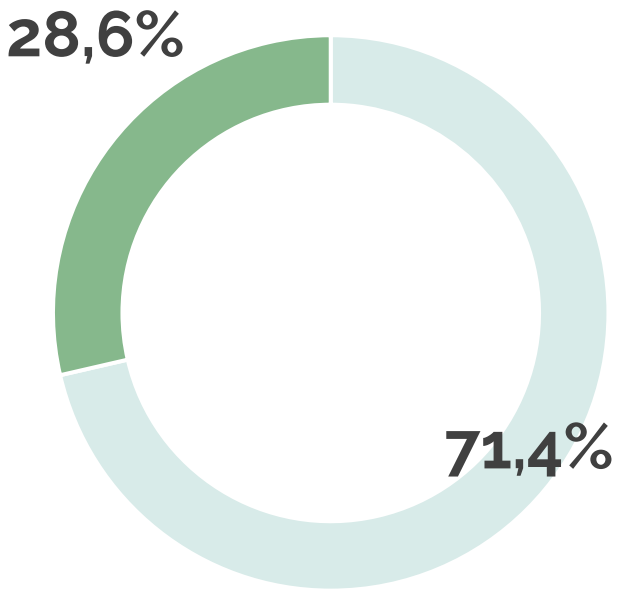
3. Perfil de la juventud con sobrepeso

Percepción de exceso de peso

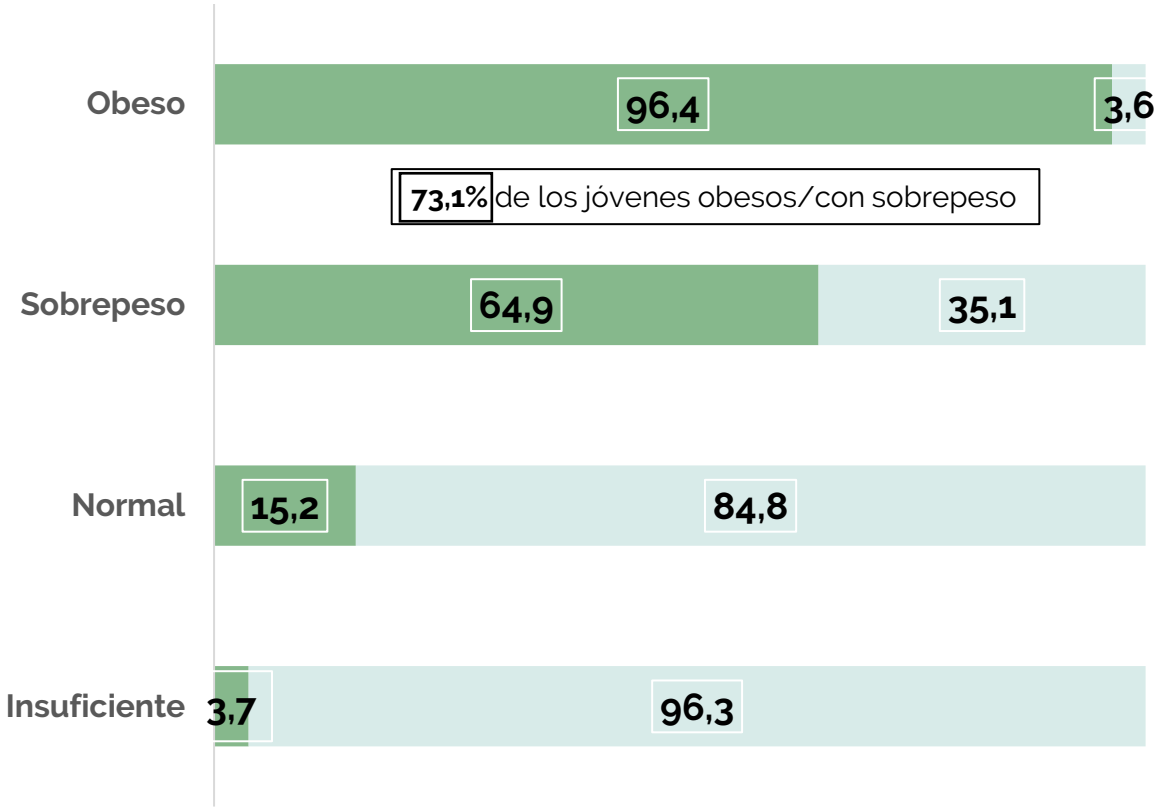
***El dato objetivo*: 24,7% de los jóvenes de 16 a 30 años tiene sobrepeso u obesidad (IMC)**

¿Consideras que tienes exceso de peso?

Población general (16-30 años)



Exceso de peso e IMC

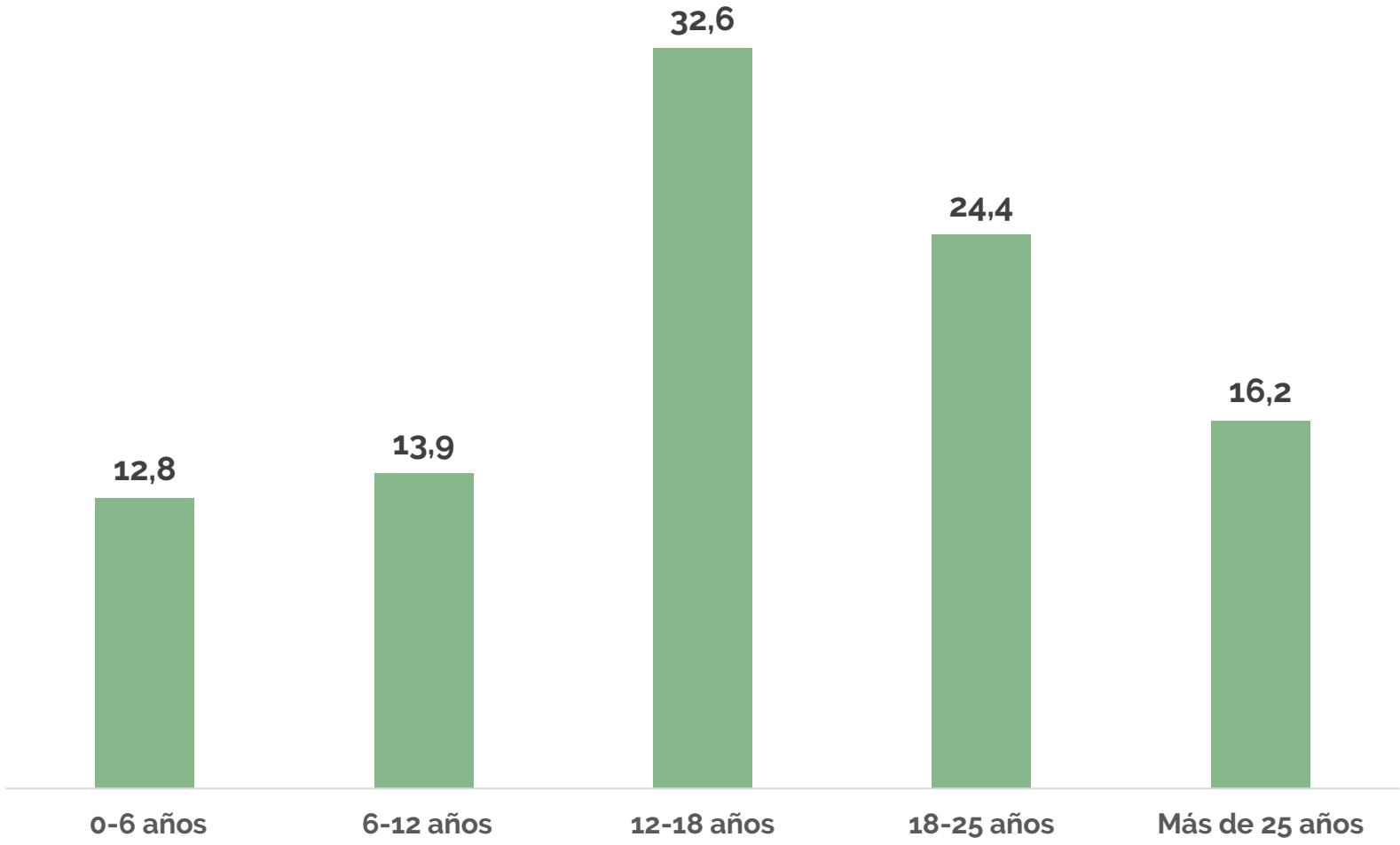


Sí **No**

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

La edad y el exceso de peso

¿Desde cuándo padeces exceso de peso?
Base: % de personas que consideran que tienen exceso de peso



Motivos del exceso de peso

¿Cuál de estos motivos consideras que en tu caso es la razón principal?.
Base: % de personas que considera que tiene un exceso de peso

33,8%
no hago ejercicio

29,6%
tengo ansiedad y pico mucho

20,7%
Como mal

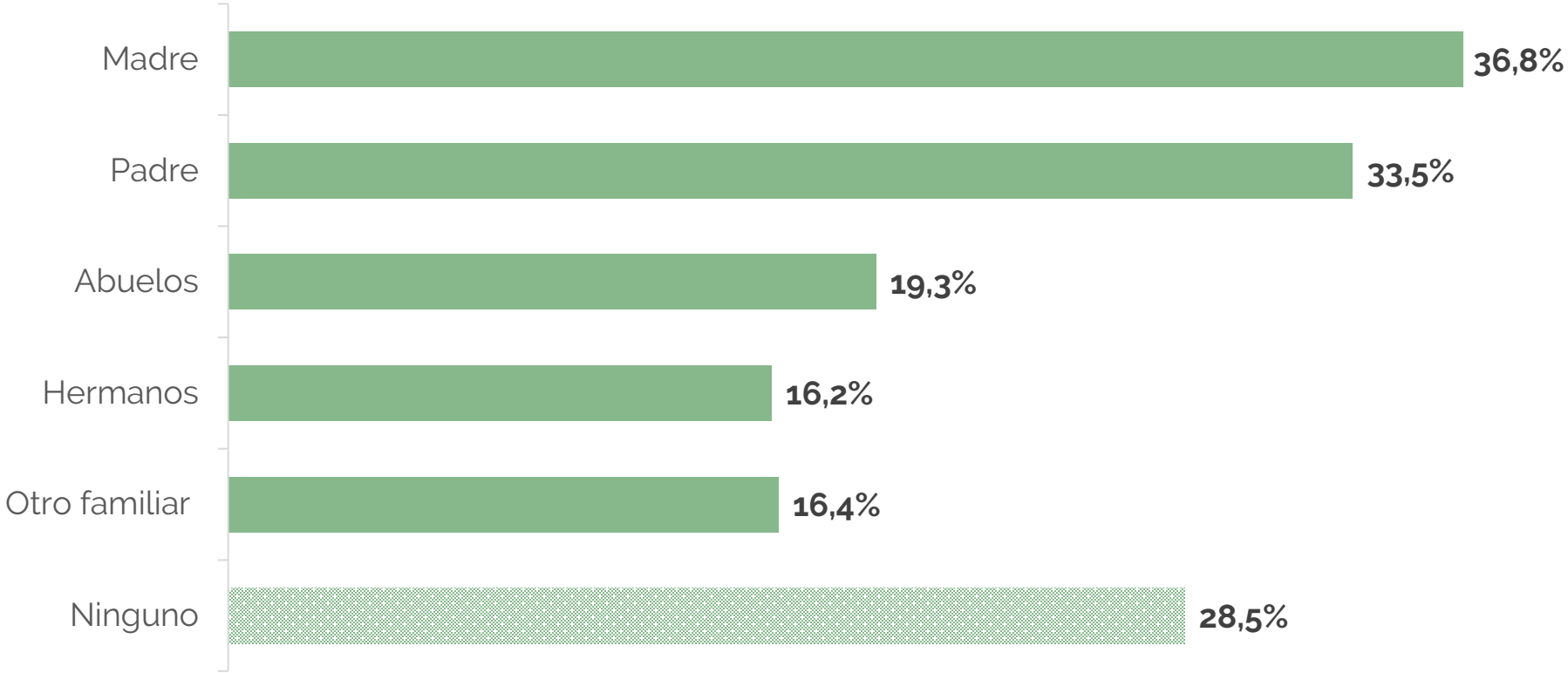
7,1%%
Es genético

5,8%
Duermo mal

5,8%
No lo sé

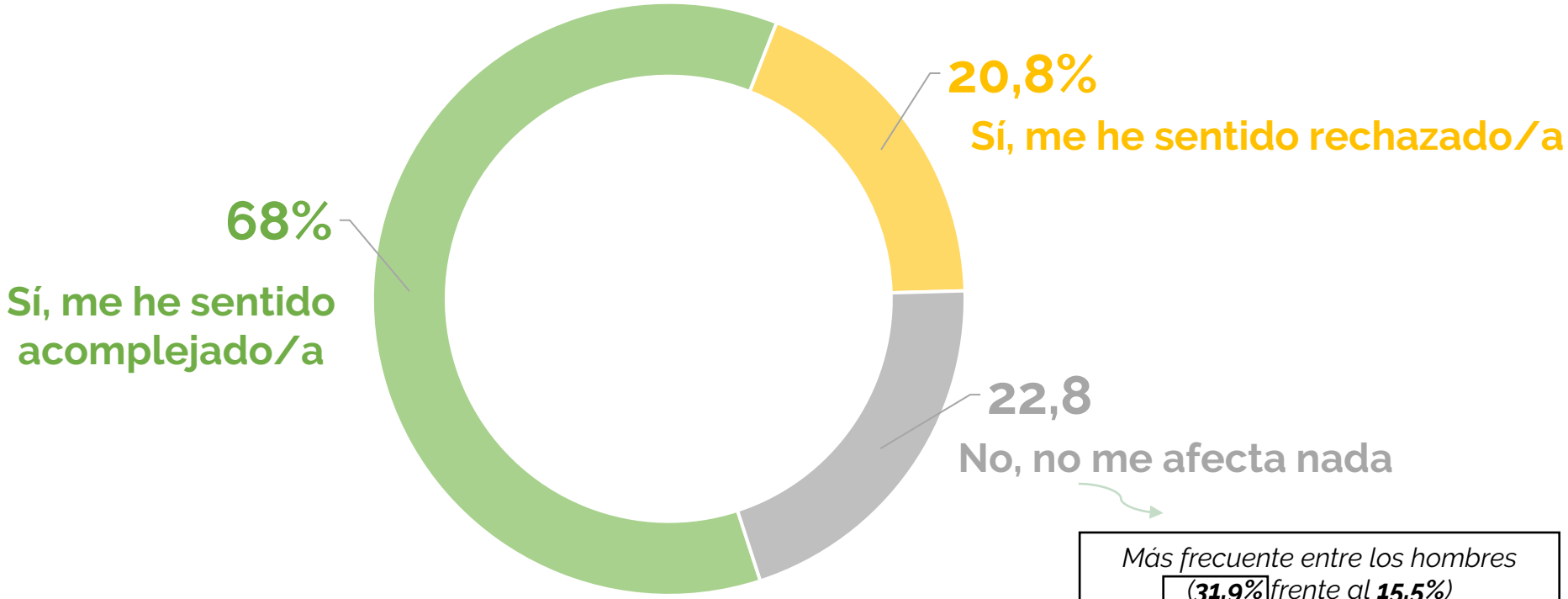
La genética y el sobrepeso

¿Hay personas con exceso de peso en tu familia?
Base: % de personas que consideran que tienen un exceso de peso



El exceso de peso y las relaciones sociales

¿Crees que el peso te condiciona la vida?
(Base: % de personas que considera que sí tiene un exceso de peso)



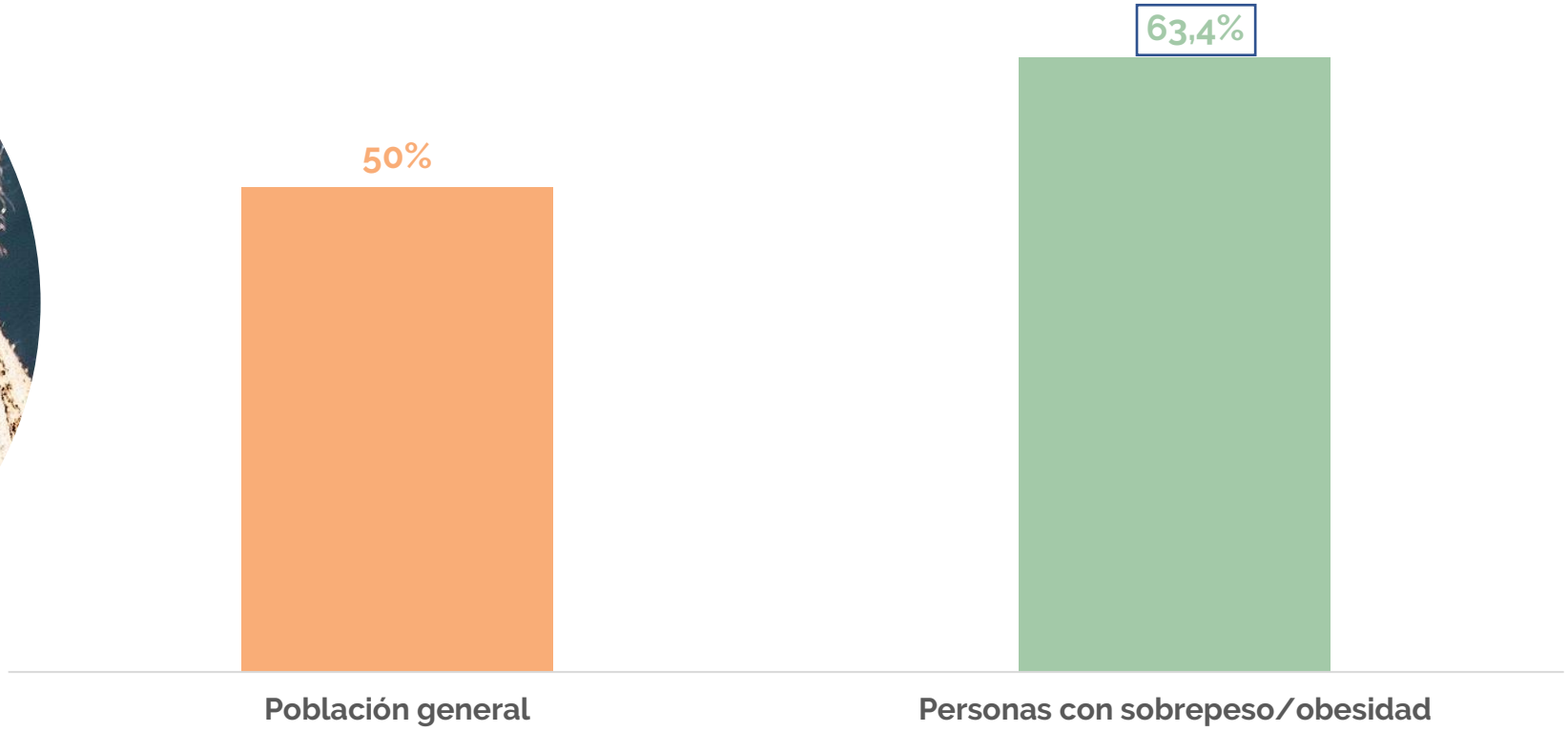
*Más frecuente entre los hombres (**31,9%** frente al **15,5%**)*

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Entorno y sobrepeso

¿Tienes algún amigo/a con obesidad?

Suma del % de personas que tienen 1 o más amigos con obesidad



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

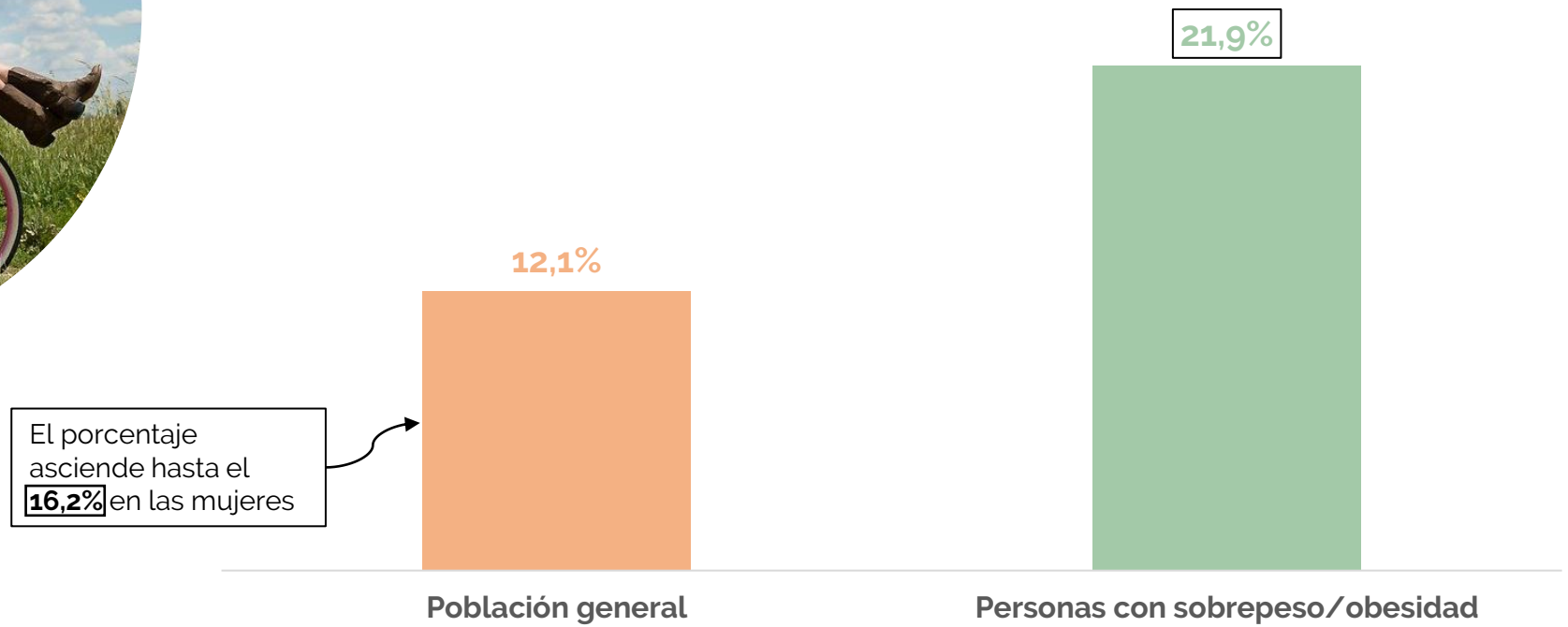
Amor y sobrepeso

¿Tienes pareja?

El **54,5%** de los jóvenes de 16 a 30 años tiene pareja. Entre los que tienen sobrepeso/obesidad (IMC), el porcentaje asciende al **59,2%**

¿Tiene sobrepeso tu pareja?

Base: % de jóvenes con pareja y que responden SÍ



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

- **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. La **falta de ejercicio, el picoteo y la mala alimentación** son las razones declaradas para explicar el exceso de peso.

- **Más de 1 de cada 3 jóvenes con sobrepeso u obesidad afirman tener un padre o una madre con exceso de peso.** Tanto la genética como los hábitos alimentarios en el hogar podrían dar cuenta de este porcentaje.

- El 88,8% de los jóvenes que creen tener **exceso de peso, reconoce que condiciona su vida,** llevándole a sentirse acomplejado o incluso rechazado.

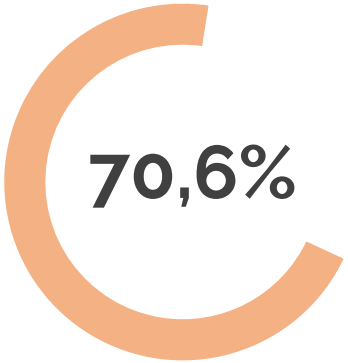
- El 63,4% de **los jóvenes con exceso de peso tiene amigos con esta misma condición**, 13 puntos porcentuales más que entre el conjunto de jóvenes.

- Los jóvenes con un IMC por encima de lo normal tienen **pareja** con la misma frecuencia que el resto, aunque es **más probable que ésta tenga sobrepeso u obesidad** (21,9% vs 12%).

4. ¿Cómo tratan de perder peso los jóvenes?

¿Se intenta perder peso?

¿Has intentado perder peso alguna vez?



de los jóvenes de 16 a 30 años ha tratado de perder peso alguna vez

En el caso de las mujeres, lo ha intentado un **78,2%** frente al **63,4%** de los hombres.

de los jóvenes de 16 a 30 años con sobrepeso/obesidad ha tratado de perder peso alguna vez

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

¿Se intenta perder peso?

¿Has intentado perder peso alguna vez?

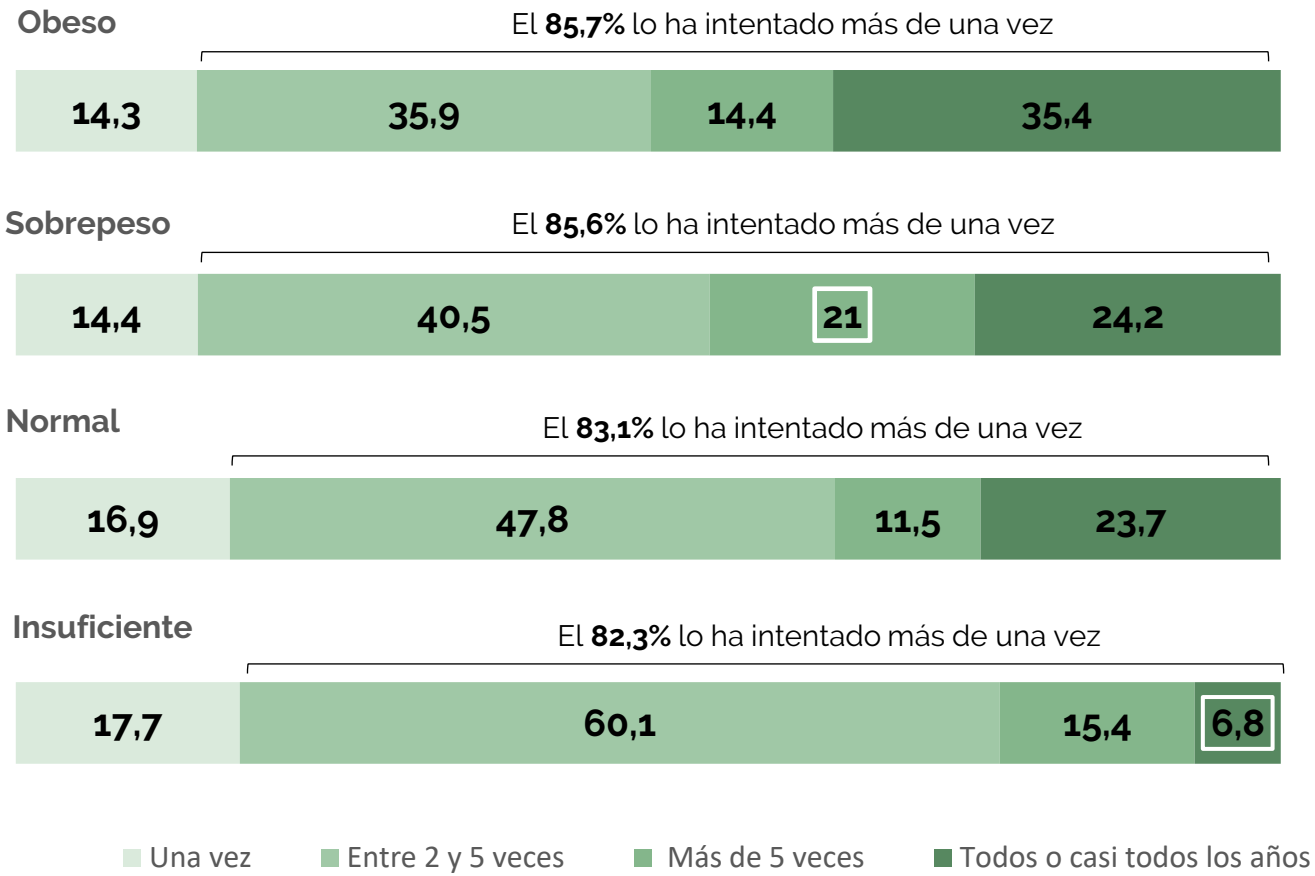
El 94% ha tratado de perder peso

El 89% ha tratado de perder peso

El 67,1% ha tratado de perder peso

El 39,3% ha tratado de perder peso

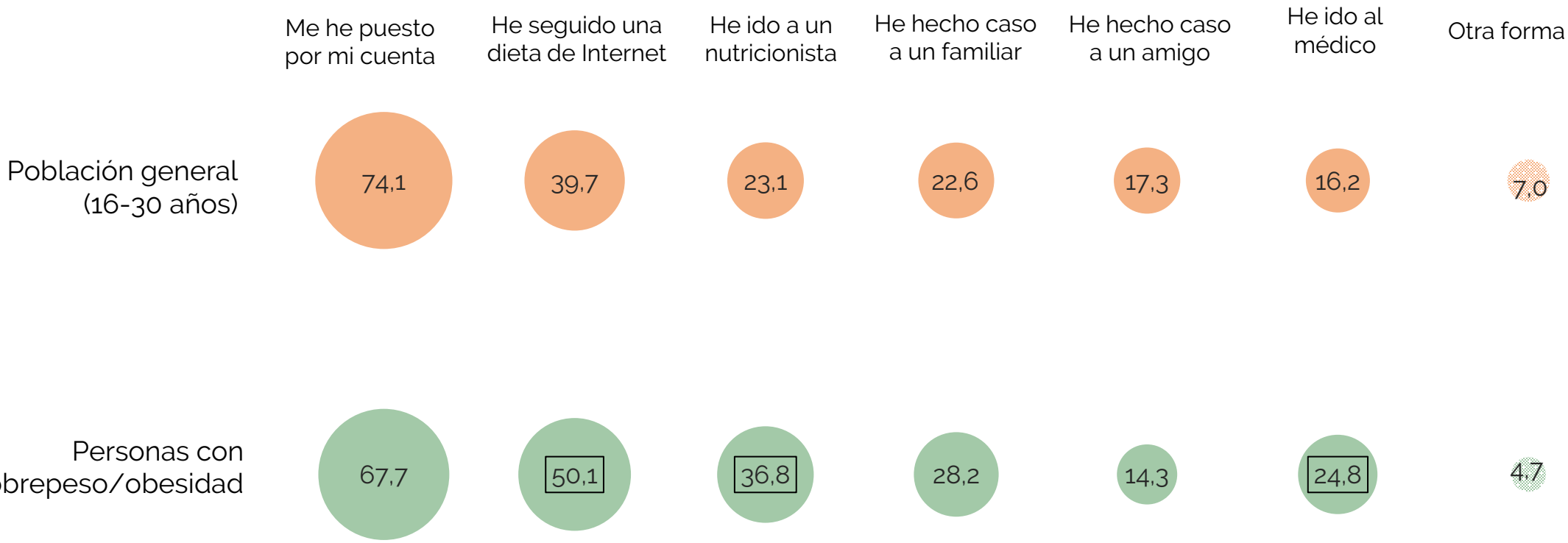
¿Cuántas veces lo has intentado?
Base: los que han intentado perder peso



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

¿Cómo intentan perder peso?

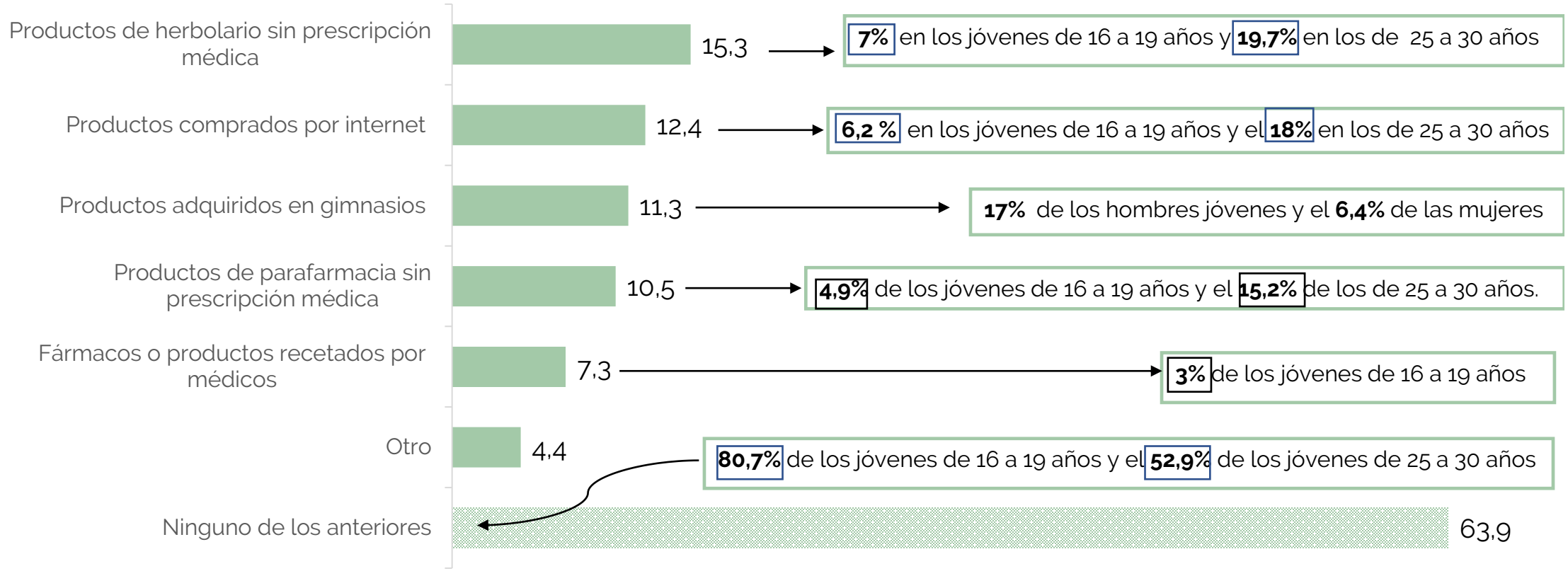
¿Cómo?
Base: % de jóvenes que ha intentado perder peso.



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Productos para perder peso

¿Has tomado algún producto para perder peso?
Base: % de jóvenes que han intentado perder peso



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

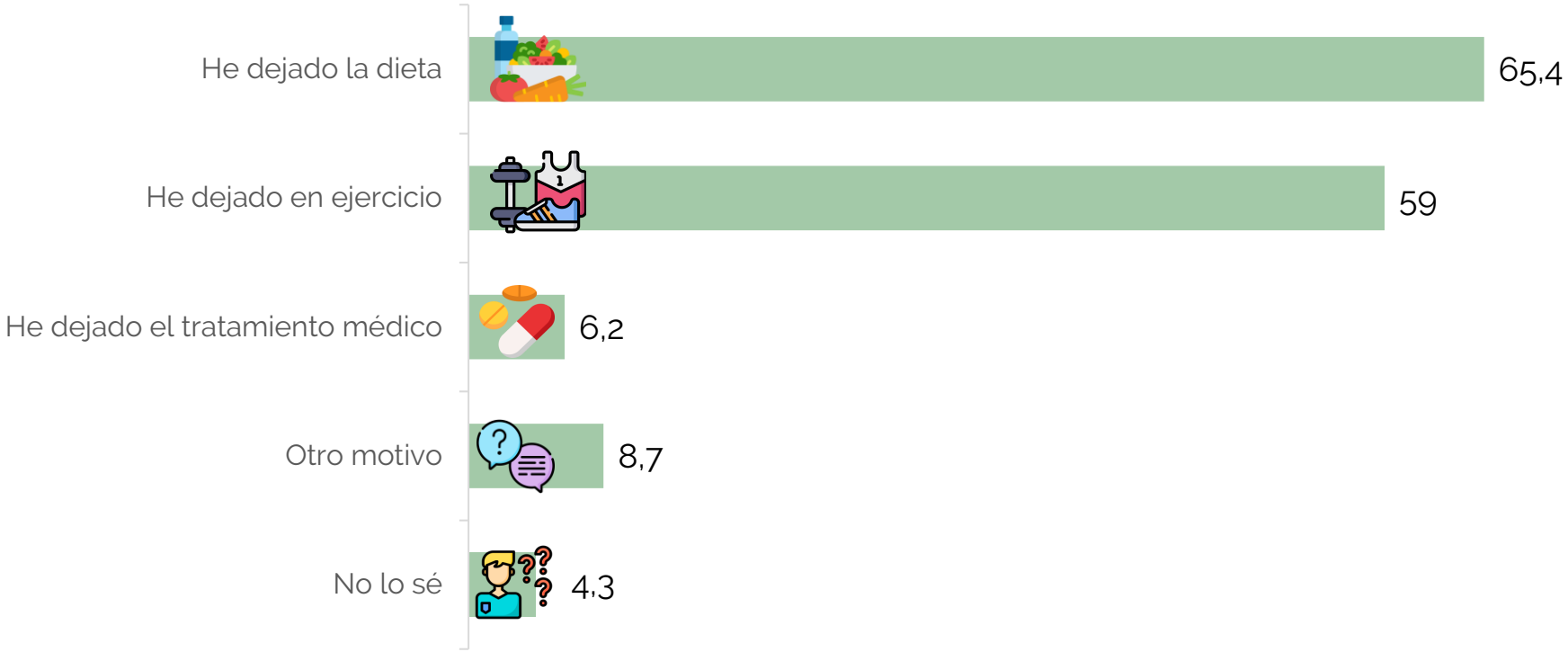
Recuperar rápidamente el peso perdido

Si has perdido peso, ¿lo has recuperado rápidamente?

El **45,3%** de los jóvenes (16-30 años) lo han recuperado rápidamente: el **54,6%** entre los que padecen sobrepeso/obesidad

¿Por qué crees que lo has recuperado?

Base: Los que SÍ han recuperado peso rápidamente



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Tratamientos para la obesidad

¿Sabías que hay fármacos para tratar la obesidad?

El **62,9%** de los jóvenes de 16-30 años sabe que hay fármacos para tratar la obesidad (**68,5%** de las personas con sobrepeso/obesidad).

¿Sabías que la obesidad puede operarse?

El **80,6%** de los jóvenes 16-30 años sabe que la obesidad puede operarse (**86,4%** de las personas con sobrepeso/obesidad).

Población general (16-30 años)

Personas con sobrepeso/obesidad

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

- Al intentar adelgazar, **la mayoría lo ha hecho "*por su cuenta*"**.

- Un 14,8% de los jóvenes con sobrepeso/obesidad ha recurrido a un médico y un 36,8% a un nutricionista, pero el 50,1% *ha seguido una* ***dieta de internet***.

- Aunque el 63,9% no ha tomado nada para adelgazar, **el herbolario, internet o los gimnasios se sitúan antes que la farmacia o el médico a la hora de adquirir productos para perder peso**.

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

- El 62,9% de los jóvenes sabe que **hay fármacos para tratar la obesidad** y el 80,6% que **la obesidad puede operarse**.

40dB.

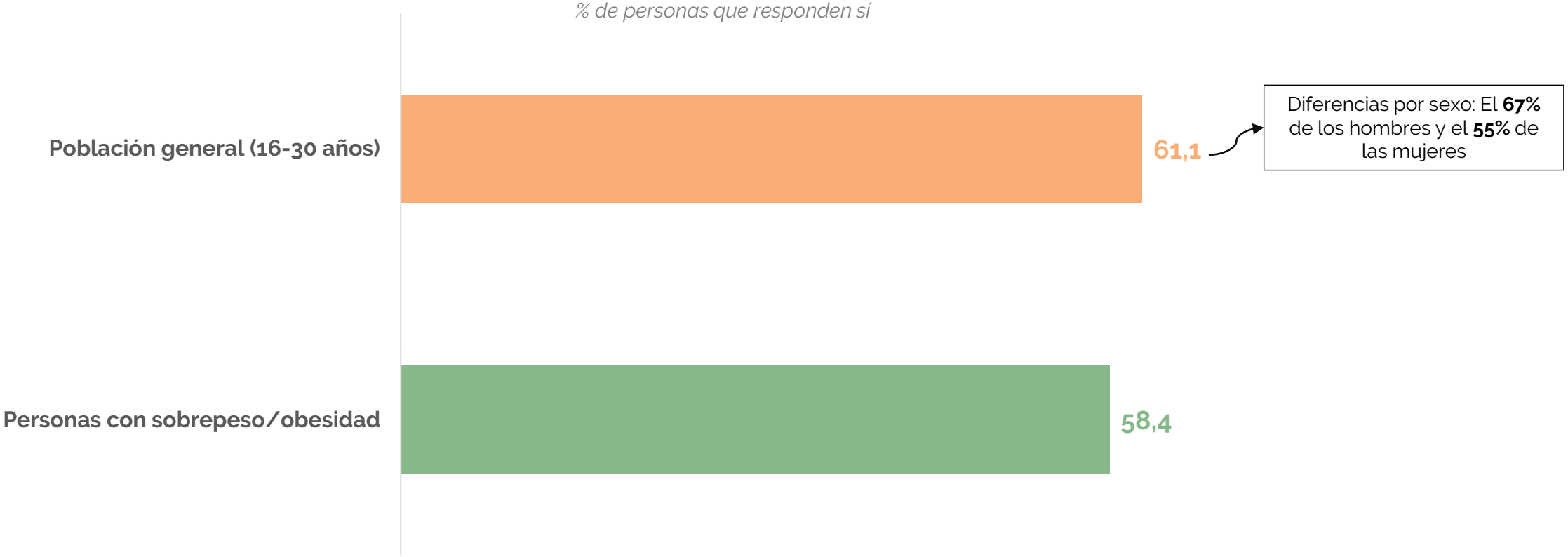
SEEDO

5. Estilos de vida y salud

La alimentación

¿Tomas comida procesada (refrescos, patatas fritas, Nuggets, barritas energéticas…) a diario?

% de personas que responden sí



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El deporte

¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?

Solo el **16,5%** de los jóvenes realiza deporte a diario y entre los que padecen sobrepeso/obesidad el porcentaje se reduce al **10%.**

Suma del % de personas que responden "con menos frecuencia" o "nunca"

24,9% de los jóvenes de 16 a 30 años.

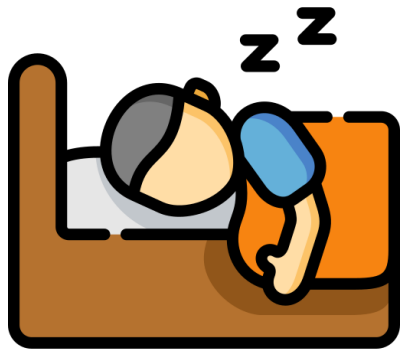
35,2% de los jóvenes de 16 a 30 años con sobrepeso/ obesidad.

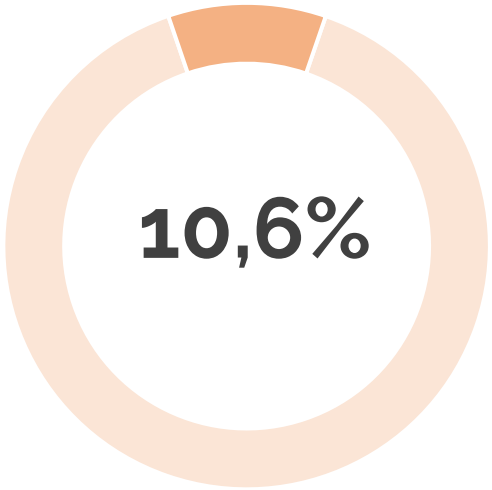
Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Los hábitos de sueño

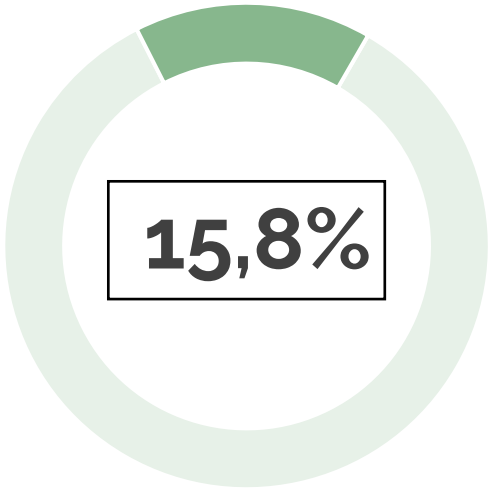
¿Cuántas horas duermes al día?

Suma del % de personas que duermen menos de 6 horas





Población general (16-30 años)

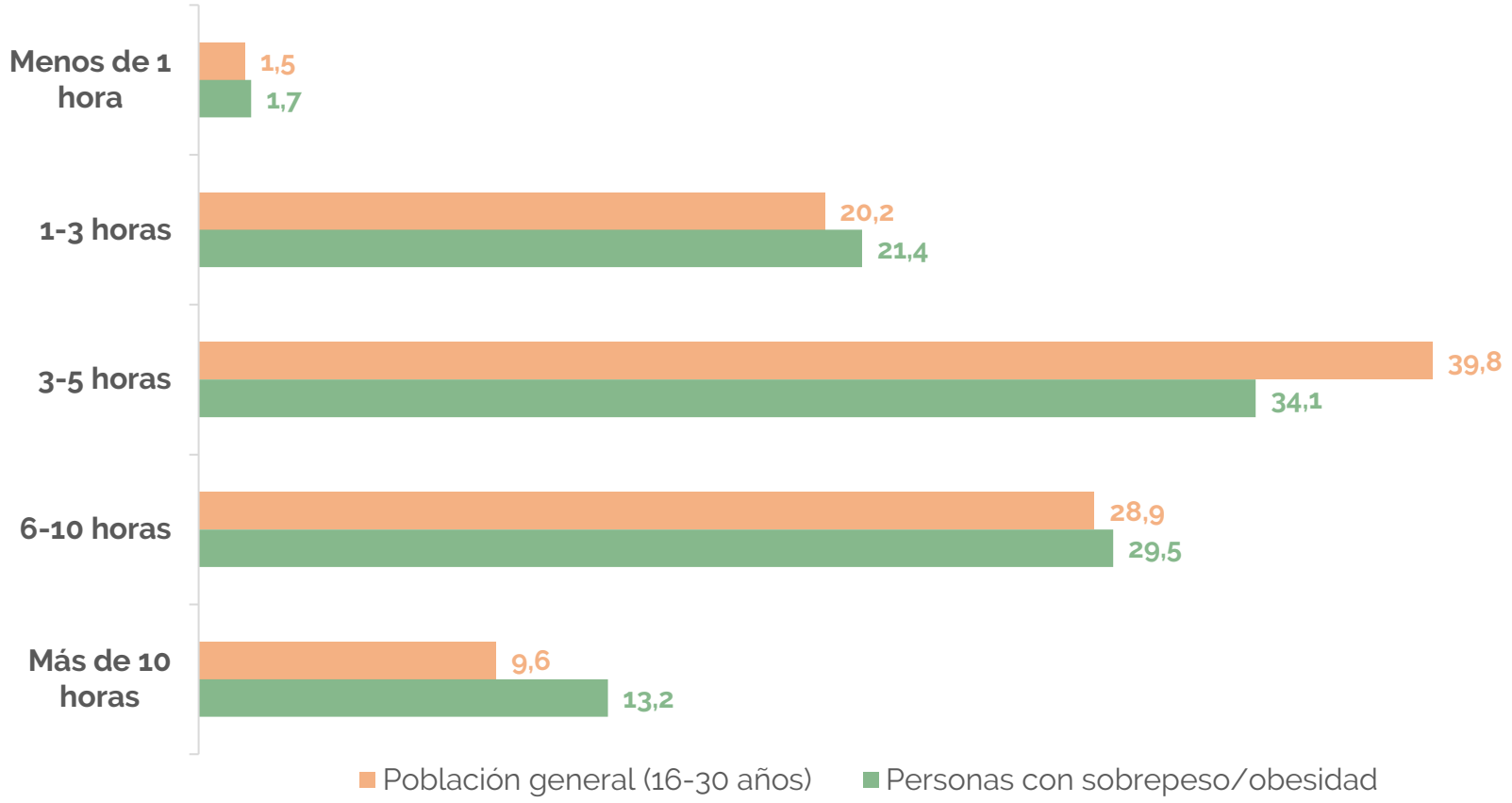


Personas con sobrepeso/obesidad

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El tiempo delante de la pantalla

¿Cuántas horas al día pasas de media mirando una pantalla?



- ✓ **El 61,1% de los jóvenes consume comida procesada** a diario. No hay diferencias según el IMC, pero sí por género: **los hombres lo hacen más que las mujeres** (67% vs 55%).

- ✓ 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.

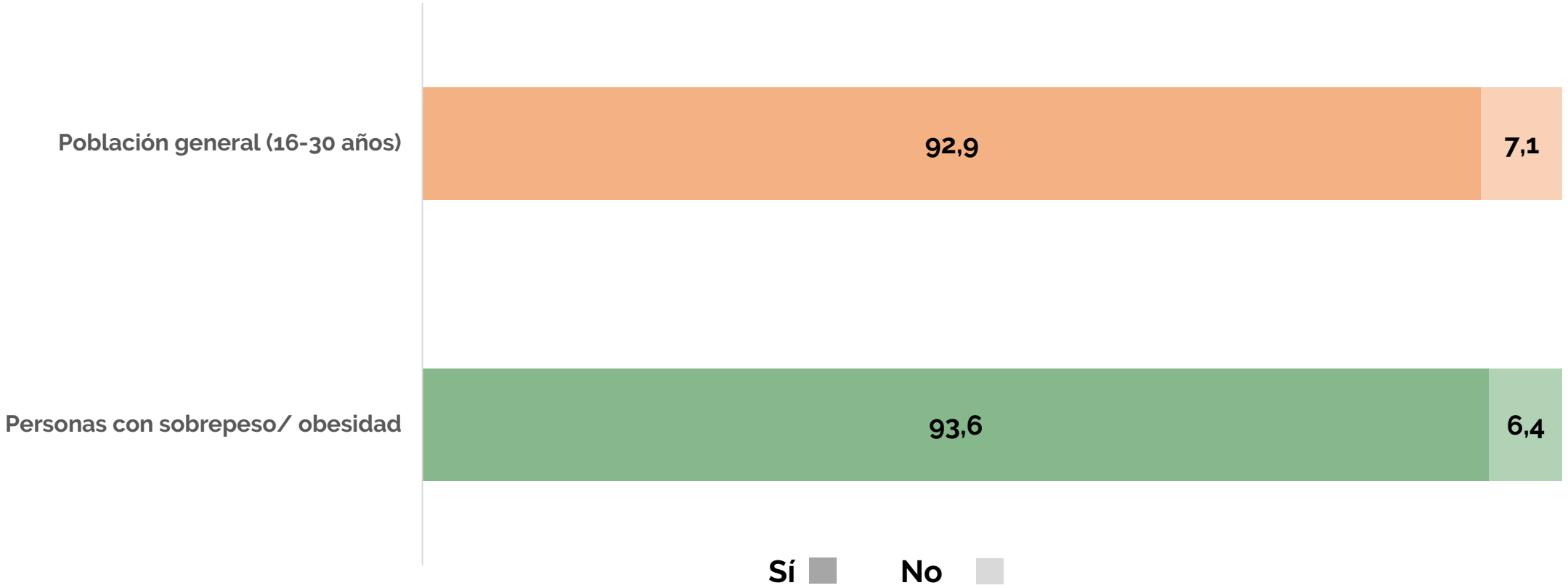
- ✓ En cuanto a los **hábitos de sueño**, **dormir menos de 6 horas al día es más frecuente entre los jóvenes con sobrepeso** u obesidad (15,8% vs 10,5%).

- ✓ **El 38,5% de los jóvenes está más de 6 horas al día delante de una pantalla**: entre los que sufren sobrepeso u obesidad se registra 4,2 puntos porcentuales más.

6. Las redes sociales y la salud

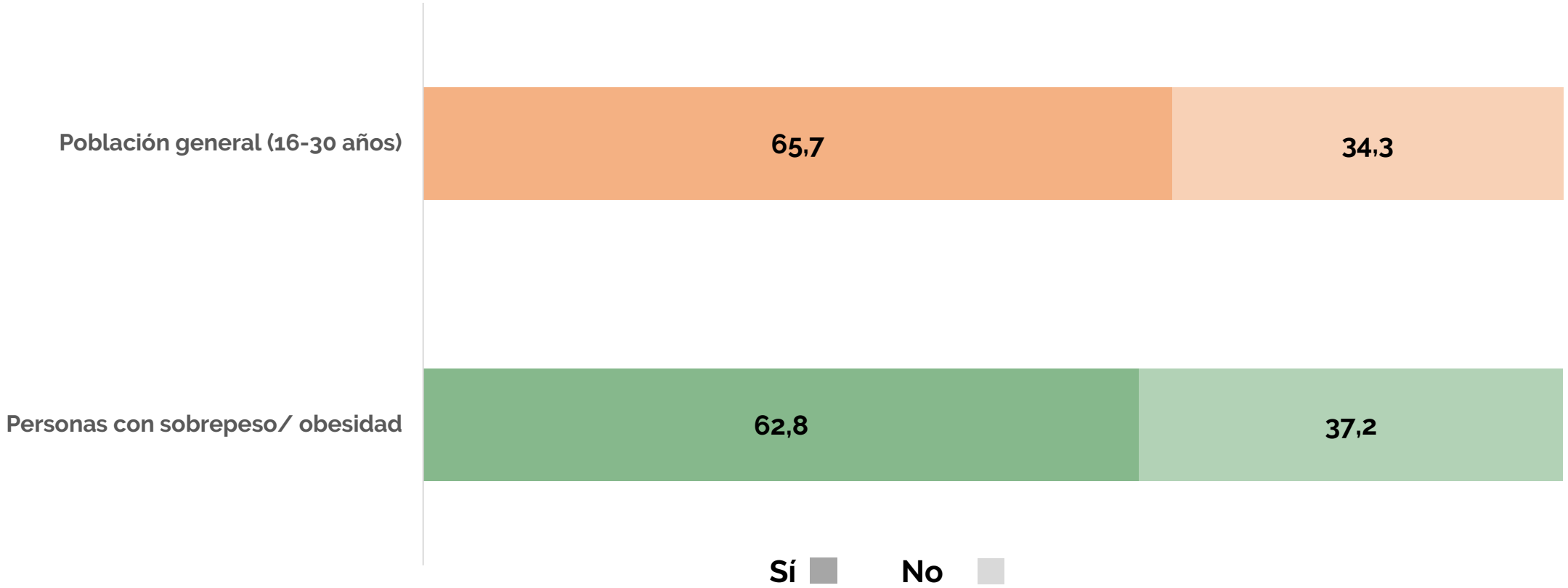
Interés por la salud

¿Te interesa la salud y los temas relacionados con ella?



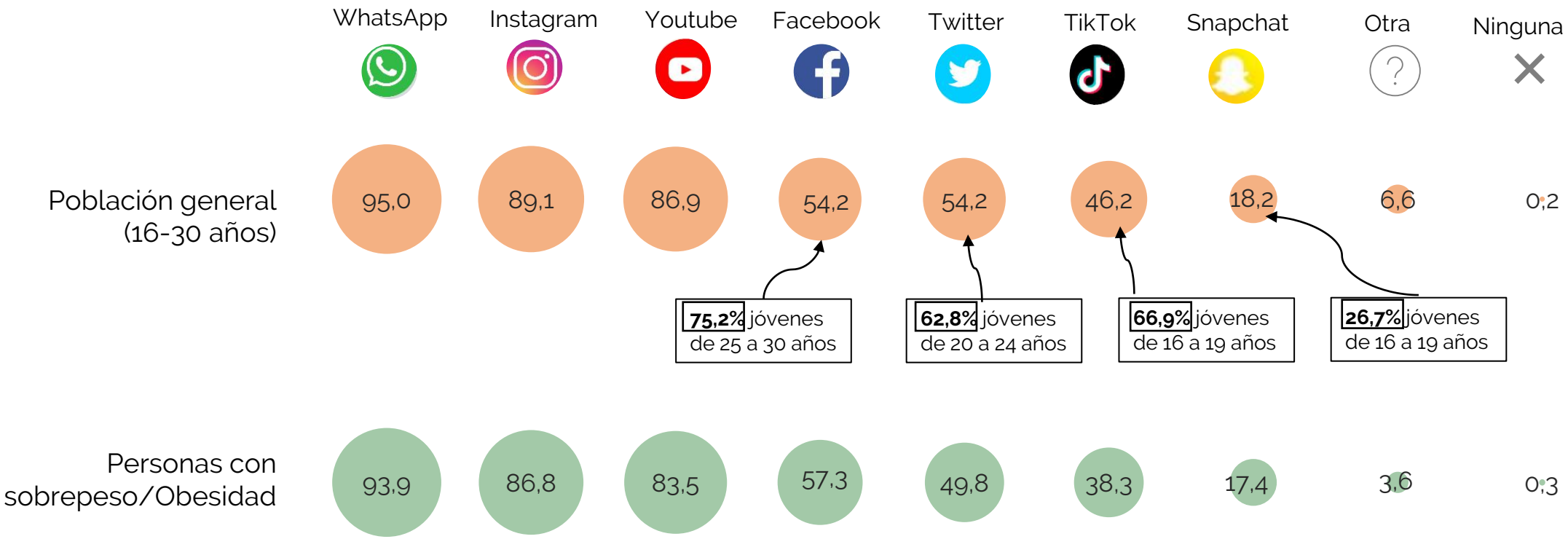
Información sobre “dieta saludable”

¿Has recibido información sobre dieta saludable en el colegio, universidad o por otras vías?



Uso de redes sociales

¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales utilizas o tienes cuenta?
Base: % de personas que ha marcado alguna red social

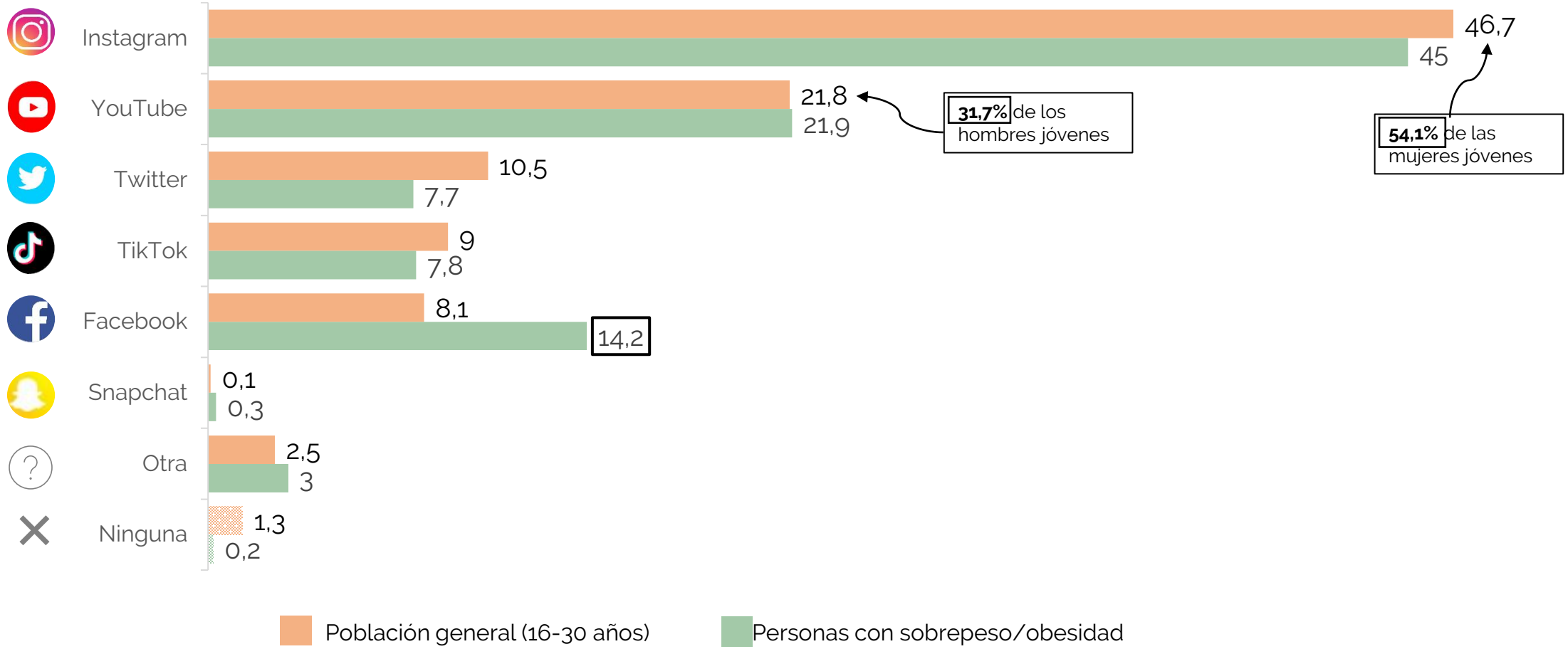


Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

La red social favorita...

¿Y cuál es tu red social favorita/la que más utilizas?

Base: % de personas que han marcado alguna red social



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

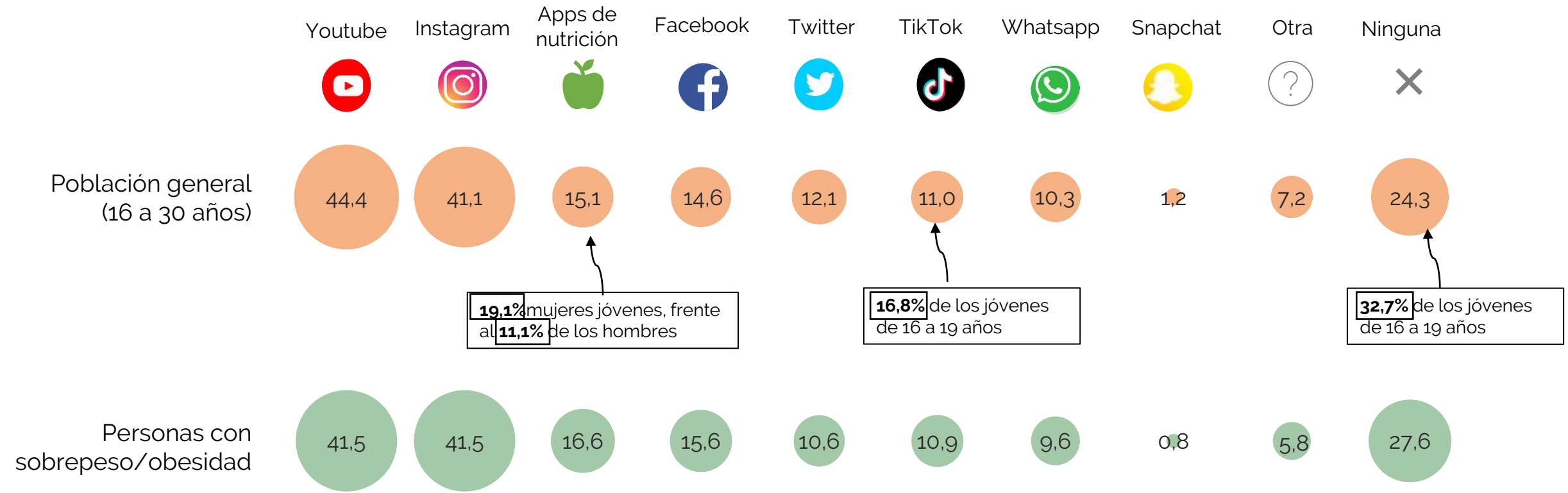
… y el número de seguidores

¿Y cuántos seguidores tienes en tu red social favorita/la que más utilizas?
Base: % de personas que han marcado alguna red social

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Las redes para informarse de nutrición

¿Y cuál/cuáles de las siguientes redes sociales o Apps utilizas para informarte sobre alimentación y nutrición?
Base: Los que han marcado alguna red social



- Entre los jóvenes, hay un **interés generalizado por la salud**. Además, el 65,7% ha recibido información sobre *dieta saludable* en el colegio, la universidad o por otras vías.

- Los jóvenes **utilizan masivamente las redes sociales**, siendo **WhatsApp, Instagram y YouTube las más frecuentes**. Las personas con un IMC más alto de lo normal tienden a estar menos en redes, con la única excepción de Facebook. Con todo, las diferencias con respecto al conjunto no son significativas.

- **Instagram se impone como la red favorita de los jóvenes, aún más entre las mujeres.** Entre las personas con sobrepeso u obesidad, Facebook logra de nuevo más adeptos.

- **Youtube e Instagram son las redes que más se utilizan para informarse sobre alimentación y nutrición**, sin que se observen diferencias significativas en función del IMC.

7. La Covid-19

El aumento de peso en la pandemia

¿Has ganado peso durante la pandemia?

% de personas que responden sí

Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El exceso de peso como factor de riesgo para el Covid

¿Crees que la obesidad es un factor de riesgo para enfermar por COVID19?

56,3% Creen que la obesidad es un factor de riesgo para enfermar por Covid

56,9% Creen que la obesidad es un factor de riesgo para enfermar por Covid

Población general (16-30 años) Personas con sobrepeso/obesidad

- La **pandemia** pasa factura: **un 58,7% de los jóvenes ha ganado peso durante la misma.** El porcentaje asciende hasta el 72,1% entre los que tienen sobrepeso u obesidad.

- El 56% de los jóvenes cree que el **exceso de peso es un factor de riesgo para enfermar de Covid**. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre los que sufren sobrepeso/obesidad.

40dB.

SEEDO

8. Ficha técnica

Ficha técnica

Universo
Población general de España,
entre 16 y 30 años

Ámbito
Ámbito nacional., incluyendo las provincias insulares y excluyendo Ceuta y Melilla

Tamaño muestral
1.000 entrevistas

Procedimiento de muestreo
Panel online (CAWI)
Realización: 11/03/2021 a 17/03/2021

Cuotas
Por sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat

Error muestral
±3,1% considerando que p=q=50%
Con un nivel de confianza del 95,5% bajo el supuesto de muestreo aleatorio simple.

40dB.
TRUE PEOPLE

SEEDO

Sociedad Española de Obesidad

Secretaria técnica:

Calle Castelló, 128- 7º, 28006 Madrid

Tel. +34 91 425 02 41 /+34 913 836 000 Ext 5137 / Fax. +34 913 023 926

Email: secretararia@seedo.es; seedo@pacifico-meetings.com

https://www.seedo.es/