

Según la encuesta XLS Medical,

## **Podemos engordar una media de 4,5 kilos desde que nos enamoramus hasta que la relación se consolida**

- **El 81% consideran que el peso sufre o puede sufrir variaciones según el momento de la relación.**
- **En la fase de búsqueda de pareja un 73,4% cree que el sobrepeso/obesidad tiene mucha influencia.**
- **Un 66% de los encuestados no está conforme con su peso.**
- **Las discusiones, la motivación al iniciar una relación o el deseo de formar una familia influyen en el cambio de peso.**

**Madrid, 12 de febrero de 2015-** La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) en colaboración con XLS Medical ha realizado una encuesta poblacional para conocer la influencia de las relaciones de pareja en el peso.

La encuesta realizada sobre una muestra de 2.314 personas, indica que el 81% de las personas participantes considera que el peso sufre o puede sufrir variaciones en función del momento de la relación en la que se encuentre. El 99% de las encuestadas son mujeres, de las cuales el 66% tienen entre 31 y 40 años.

### **Sobrepeso/obesidad según la etapa de la relación**

El 81% considera que la fase de la relación en la que nos encontramos afecta a nuestro peso. De hecho, de media, las encuestadas aumentan en casi 4,5kg desde que se enamoran hasta que la relación se consolida. Las principales causas que motivan estos cambios son: las discusiones frente a la tranquilidad emocional, la motivación de empezar una relación frente al acomodamiento de los años y el deseo de formar una familia junto a los embarazos.

La percepción que se tiene sobre la influencia de la obesidad/ sobrepeso en las relaciones de pareja, varía significativamente dependiendo del momento de la relación. Así un 73,4% consideran que afecta bastante o mucho a la hora de buscar pareja, en contraposición con el momento de relación consolidada en el que únicamente el 38,8% considera que puede afectar el sobrepeso/ obesidad sobre la relación.

### **Estilos de vida**

El momento en el que más se cuidan las encuestadas es cuando buscan pareja y al iniciar una relación, y 'menos' según la relación se va consolidando. Así, en lo relativo a la **alimentación** al inicio de una relación el 25,6% afirman comer menos compulsivamente frente el 50,7% que come más al finalizar la misma. En este caso además, se prefiere el dulce (73,52%) al salado (36,48%). Por otro lado al buscar pareja el 42,3% reconoce que intenta hacer una dieta más saludable frente al 41,5% que directamente tiene una dieta menos sana al finalizar con su pareja. Y en lo relativo al picoteo entre comidas, en la fase de búsqueda el 24,7% picotea menos, lo que se contraponen con el 47,5% que picotea más de lo habitual al romper (en este caso el dulce tiene más demanda (54,4%) que el salado (45,5%).

El **deporte** es otro hábito que se modifica según el momento de la relación que estemos viviendo, y es que el 33,1% asegura hacer más deporte en el momento de buscar pareja y el 35,8% realiza menos deporte al finalizar la relación. Junto al deporte, la **vida social** también varía, y es que el 61,2% hace más vida social al buscar pareja frente al 40,3% que reconoce reducir su vida social al terminar la relación.

El consumo de **refrescos azucarados** se mantiene igual en las primeras fases de la relación, aumentando su consumo al terminar la relación de pareja (23,1%). En el caso de **bebidas alcohólicas** se vuelve a encontrar una diferencia entre el momento de buscar pareja e iniciar una relación, donde el 21,6% y el 22,3% respectivamente aseguran aumentar el consumo, frente al 12,8% que asegura reducir la ingesta de bebidas alcohólicas al tener una relación consolidada. El **hábito tabáquico** se mantiene estable cuando la relación está consolidada según afirman el 90,3% de las encuestadas, pero esto varía al finalizar la relación, donde el 20,5% reconocen fumar más de lo habitual.

Las **horas de sueño** se ven afectadas también por el momento de la relación en el que se esté, principalmente al buscar pareja, donde un 35,7% de las encuestadas reconocen que duermen menos de lo habitual (un 18,73% dice dormir menos de 5h/día) y al finalizar la relación, donde el porcentaje crece hasta un 44,5% (un 55,33% dice dormir menos de 5h/día).

### **Hábitos nutricionales y dieta actual**

El 69% las personas encuestadas considera que tienen una dieta saludable, consume entre 1 o 2 piezas de fruta/verdura al día (54%), bebe entre 1 y 2 litro de agua diariamente (52%), come 4 o más veces al día (67%), suele hacerlo acompañado (66%) y se pesa semanalmente lo que le permite llevar un control de su peso (34%).

El hecho de llevar una dieta saludable no es suficiente para el 66% de las encuestadas, ya que no se encuentran satisfechas con su peso actual y al 92% de ellas les gustaría perder una media de 12 kilos en 6 meses para sentirse en forma/sanos de nuevo. Para ello es importante ponerse en manos de profesionales, pero según indican los resultados un 60% de las encuestadas nunca han consultado a un especialista para perder peso.

En este sentido, SEEDO y XLS Medical son conscientes de la importancia de reforzar unos adecuados hábitos nutricionales. *“La parte emocional tiene mucha influencia en nuestros hábitos nutricionales y esta información debe servirnos para vigilar en todo momento nuestra alimentación, de manera que sea la adecuada y de respuesta a todas nuestras necesidades nutricionales”,* asegura el Dr. Goday, Vicepresidente de la SEEDO.

Por su parte Carmen Pardos, nutricionista de XLS Medical considera que *“el porcentaje de insatisfacción con el peso entre las encuestadas es muy elevado, y más de la mitad no han consultado nunca a un especialista para perder peso. En este caso, sea cual sea la fase de la relación en la que se encuentren puede ser de gran ayuda contar con asesoramiento profesional en cuanto a seguimiento y control, así como utilizar productos específicos que multiplican los resultados, eso sí, siempre que sean productos con seguridad demostrada y sin efectos secundarios, como es el caso de XLS Medical”.*

### **Sobre la SEEDO**

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) es una sociedad científica multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de todos los aspectos relevantes relacionados con los problemas de exceso de peso. Una entidad altamente implicada en el ámbito científico nacional e internacional que ha colaborado en numerosas iniciativas de prevención y tratamiento de las administraciones de salud pública como por ejemplo la estrategia NAOS.

### **Sobre XLS Medical y Omega Pharma**

XLS Medical es una marca comercializada por Omega Pharma que promueve la combinación de una dieta saludable, ejercicio regular y sus productos específicos con seguridad demostrada y sin efectos secundarios, para reforzar la pérdida de peso.

Omega Pharma es una compañía de salud especializada en OTCs cuya sede se encuentra en Nazaret (Bélgica), con operaciones en 35 países de toda Europa y mercados emergentes. Sus productos se venden a través de una extensa red de farmacias y puntos de venta vinculados.

\*\*\*



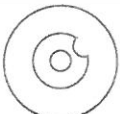






Información dirigida a medios de comunicación. Si necesitas resolver alguna duda o hablar con un especialista contacta con:

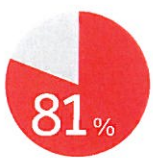
### **Saatchi & Saatchi Health**

Itziar Fraile: [itziar.fraile@saatchihealth.es](mailto:itziar.fraile@saatchihealth.es) 610 764 223

2ª ENCUESTA  
**XL'S MEDICAL** | **EROS**

FASES DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

ESTILOS DE VIDA	BÚSQUEDA	INICIO	CONSOLIDACIÓN	RUPTURA
 COMER DE FORMA COMPULSIVA	<b>25%</b> Come menos de manera compulsiva	<b>35%</b> Come menos de forma compulsiva	<b>70%</b> No varía la forma de comer	<b>51%</b> Come más de forma compulsiva
 INTENTAR HACER UNA DIETA SALUDABLE	<b>42%</b> Más de lo habitual	<b>41%</b> Más de lo habitual	<b>23%</b> Menos de lo habitual	<b>41%</b> Menos de lo habitual
 PICOTEO ENTRE COMIDAS	<b>25%</b> Picotea menos entre comidas	<b>25%</b> Picotea menos entre comidas	<b>24%</b> Picotea más de lo habitual	<b>47%</b> Picotea más de lo habitual
 HACER DEPORTE	<b>33%</b> Hace más deporte	<b>26%</b> Hace más deporte	<b>25%</b> Hace menos deporte	<b>36%</b> Hace menos deporte
 VIDA SOCIAL	<b>61%</b> Aumenta su vida social	<b>43%</b> Aumenta su vida social	<b>34%</b> Tiene menos vida social	<b>40%</b> Tiene menos vida social
 CONSUMO DE REFRESCOS AZUCARADOS	<b>69%</b> No varía el consumo	<b>71%</b> No varía el consumo	<b>78%</b> No varía el consumo	<b>23%</b> Consume más de lo habitual
 CONSUMO BEBIDAS ALCOHÓLICAS	<b>21,6%</b> Aumenta el consumo de alcohol	<b>73%</b> No varía el consumo de alcohol	<b>13%</b> Consume menos bebidas alcohólicas	<b>22%</b> Aumenta el consumo de alcohol
 TABACO	<b>12%</b> Aumenta el consumo de tabaco	<b>85%</b> No varía el consumo de tabaco	<b>90%</b> No varía el consumo de tabaco	<b>20%</b> Aumenta el consumo de tabaco
 HORAS DE SUEÑO	<b>36%</b> Duerme menos de lo habitual	<b>36%</b> Duerme menos de lo habitual	<b>80%</b> No varía las horas de sueño habituales	<b>44%</b> Duerme menos



Cree que el peso varía según la fase de la relación

Se aumenta una media de



**4,5** kg

desde el enamoramiento hasta la consolidación de la relación



Cree que el sobrepeso/obesidad influye al buscar pareja

Motivos principales que afectan al cambio de peso durante la relación:

- ⊙ las discusiones o la tranquilidad emocional
- ⊙ la motivación al comenzar una relación y el acomodamiento tras varios años
- ⊙ el deseo de formar una familia junto a los embarazos