

#### NOTA INFORMATIVA

### **EL 77% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA REALIZA ALGUNA COMIDA FUERA DE CASA DIARIAMENTE**

- Así lo constatan los datos de la última encuesta sobre hábitos de vida y autopercepción de peso realizada por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO), poniendo de manifiesto el cambio de modelo originado imponiéndose el comer fuera a hacerlo en el entorno familiar tradicional
- Las personas con obesidad son las que más desayunan y las que menos cenan fuera; las que piden menos verdura como plato principal o acompañamiento y las que optan habitualmente por un postre dulce en lugar de fruta
- La encuesta también concluye que sigue habiendo baja autopercepción de la obesidad y el sobrepeso entre la población con exceso de peso y que más de la mitad de la población con exceso de peso tiene familiares o amigos con obesidad
- Entre las principales variables que se relacionan con la obesidad se encuentran: la edad (a más edad mayor riesgo); desayunar fuera de casa (que incrementa el riesgo un 17,8% frente a hacerlo en casa); tener algún familiar o amigo con exceso de peso (incrementa un 13% y un 12,3% el riesgo de obesidad respectivamente); no tomar verdura o ensalada como plato principal cuando se come fuera (incrementa el riesgo un 43% frente a pedirla como plato principal) y tomar postre dulce (aumenta el riesgo un 20%)

**Madrid, 14 de enero de 2020.-** La última encuesta sobre hábitos de vida realizada por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO) revela que el 77% de la población española realiza ya diariamente alguna de las tres comidas habituales fuera de casa, siendo la más frecuente el desayuno que en un 90% de los casos se hace en restaurante o bar. Estos datos ponen de manifiesto el cambio de hábitos que ha tenido lugar en nuestro país en las últimas décadas imponiéndose el comer fuera a hacerlo en el entorno familiar tradicional.

Además, el 73,7% de los encuestados ha indicado que no pide verdura o ensalada como plato principal habitualmente y el 63% tampoco como acompañamiento a un plato principal. En lo que respecta al postre, habitualmente suele ser un dulce en vez de fruta (sólo el 18% de los encuestados ha confirmado que la consume habitualmente como postre en restaurantes). “De este dato sorprende que casi un 20% de las personas que ha indicado que no toma fruta de postre no lo hace porque no figura en el menú. De hecho la mayoría de las personas con obesidad encuestadas ha indicado que sí la tomaría si estuviese contemplada en la carta”, indica el presidente de la SEEDO-SEO, el Dr. Francisco Tinahones.

“A tenor de los datos de la encuesta realizada se puede concluir que las personas con obesidad son las que piden menos verdura como plato principal o acompañamiento (un 60% no la pide nunca o casi nunca como plato principal y un 35% nunca o casi nunca como acompañamiento) y toman habitualmente dulce como postre (un 40% frente al 22% de los normopeso)”, explica el Dr. Tinahones.

### **Autopercepción de la obesidad**

Además de los hábitos de vida, la encuesta también valoró la autopercepción de la obesidad y el entorno social y creencias. En el primer caso, los datos confirman que sigue habiendo baja autopercepción de la obesidad y el sobrepeso: el 54,6% de las personas con sobrepeso encuestadas piensan que están en la media y un 7,3% piensa que está delgada. En cuanto a la autopercepción por sexos, no se encontraron diferencias en la percepción entre hombres y mujeres.

“Teniendo en cuenta que más de la mitad de las personas encuestadas con sobrepeso piensan que están en la media e incluso un 7,3% se ven delgados, es el momento de tomar medidas para lograr que la autopercepción de las personas con sobrepeso u obesidad coincida con su peso real ya que sólo así podremos comenzar a atajar el problema”, indica la secretaria de la SEEDO-SEO, la Dra. Susana Monereo.

### **Entorno social**

El 51% de la población encuestada tiene familiares con obesidad y un 42,5% amigos con obesidad. “Es importante señalar que hablamos de que un 63% de las personas con obesidad tiene algún amigo obeso frente al 26,2% de la población normopeso”, explica la Dra. Monereo

“En cuanto a las creencias hay que destacar que casi la mitad de los encuestados está de acuerdo en que la obesidad se hereda genéticamente, siendo esta creencia mayor en los sujetos con obesidad”, señala Monereo.

Para concienciar a la población sobre la importancia de tener hábitos de vida saludables, la SEEDO pone de manifiesto las principales variables relacionadas con el exceso de peso: el riesgo de obesidad se incrementa con la edad; desayunar fuera de casa incrementa el riesgo un 17,8% frente a los que desayunan en casa y tener algún familiar con exceso de peso incrementa un 13% el riesgo de obesidad y tener un amigo con exceso de peso, el 12,3%. Además, no tomar ensalada o verdura como plato principal cuando se come fuera incrementa el riesgo un 43% frente a los que la piden como plato principal y tomar postre dulce aumenta el riesgo un 20%.

## **Sobre la SEEDO**

Es una sociedad científica en crecimiento, consta ya de más de 500 socios de diferentes disciplinas, todas ellas relacionadas con la obesidad. Es de carácter traslacional y altamente implicada, en el ámbito nacional e internacional, en iniciativas de prevención y tratamiento de las enfermedades metabólicas, especialmente de la obesidad, objetivo prioritario de los programas de salud pública por su alta prevalencia en todo el mundo desarrollado.

Para contribuir a la lucha contra la obesidad, la SEEDO a través de su Fundación ha puesto en marcha un proyecto para detener y revertir la considerada epidemia del siglo XXI sumando los recursos y capacidades de todos los agentes involucrados. Nace así “Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida”, un proyecto reconocido oficialmente por el Gobierno de España como “acontecimiento de excepcional interés público”.

Recientemente está muy concienciada del papel de los Psicólogos/as como uno de los pilares del tratamiento de la obesidad y es por ello que ha firmado un convenio con el COPC para trabajar conjuntamente en beneficio de las personas con obesidad.