



*Utilizan mayoritariamente Internet y productos sin prescripción médica para abordar la obesidad*

## **La pandemia aumenta el peso corporal de los jóvenes españoles**

- *Un 59% ha ganado peso durante la misma, un porcentaje que se eleva hasta el 72% entre los que tienen sobrepeso u obesidad*
- *Un 56% de los jóvenes cree que el exceso de peso es un factor de riesgo para enfermar de COVID*
- *La mayoría de los jóvenes trata la obesidad por su cuenta y por información de internet y sólo 1 de cada 4 han ido a un médico o un nutricionista*
- *Las personas con un Índice de Masa Corporal más alto de lo normal tienden a estar menos en redes, con la única excepción de Facebook*
- *Youtube e Instagram son las redes que más utilizan para informarse sobre alimentación y nutrición*

**Madrid, 27 de mayo.-** Un 58,7% de los jóvenes que viven en España con edades comprendidas entre los 16 y 30 años ha ganado peso durante la pandemia de coronavirus, tal y como se recoge en una **encuesta** realizada a un millar de jóvenes y que ha sido promovida por la **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)** y que ha contado para su elaboración con la **colaboración de Novo Nordisk**.

El estudio, del que recientemente se han dado a conocer los resultados de su primera fase, documenta que **casi un 25% de esta población tiene sobrepeso u obesidad**, registrando un Índice de Masa Corporal (IMC) medio de 23,18 (casi en el límite considerado como peso normal, que se establece en un IMC de 25). Ahora esta encuesta aporta resultados específicos sobre el **impacto de la pandemia** en el **aumento de peso** de estos jóvenes, así como refleja también sus **hábitos de información sobre Nutrición en canales sociales**.

Según destaca el presidente de SEEDO, el **Dr. Francisco Tinahones**, *“no solo nos preocupa que más de la mitad de estos jóvenes hayan ganado peso durante este periodo de pandemia, sino que este porcentaje aún es mayor en aquellos que ya presentaban previamente sobrepeso u obesidad, por lo que se advierte un posible agravamiento de las consecuencias que esta enfermedad puede provocar en este grupo poblacional”*. Y es que la tasa de jóvenes de 16 a 30 años que manifiesta un aumento de peso durante este periodo **asciende hasta el 72,1% entre los que tienen sobrepeso u obesidad**.

Como otro dato importante a tener en cuenta, tal y como indica la **Dra. Susana Monereo**, secretaria de SEEDO, *“se encuentra que un 56% de los jóvenes cree que el exceso de peso es un factor de riesgo para enfermar de COVID, no observándose diferencias estadísticamente significativas entre los que sufren sobrepeso/obesidad”*.

### **Redes sociales y la salud**

Un aspecto novedoso y diferencial de la nueva encuesta encargada por SEEDO es que evalúa el interés y nivel de conocimiento de los jóvenes por la salud, comprobando que **a un 93% de los encuestados le interesa** este tema; además, el 65,7% ha recibido información sobre dieta saludable en el colegio, la universidad o por otras vías.

Pero **cuando tienen que buscar remedio a su exceso de peso la mayoría lo hace por su cuenta (70%) o buscando en Internet (45%)**, y menos de un 25% han ido a un nutricionista o a un médico. Además, un porcentaje ínfimo recurre a tratamiento prescritos por profesionales sanitarios que han demostrado eficacia (7,3%) y la mayoría utiliza productos comprados en Internet, herbolario, gimnasios o parafarmacias sin ninguno tipo de asesoramiento por un profesional.

Igualmente, se valora el uso que estos jóvenes realizan de las redes sociales, confirmando que las utilizan masivamente, siendo **WhatsApp, Instagram y YouTube las que usan más frecuentemente**. Según el Dr. Tinahones, **“un 95% tiene y/o utiliza WhatsApp, un 89% Instagram y un 87% YouTube; de ellas, Instagram se impone como la red favorita de los jóvenes”**.

Se aprecia una **tasa ligeramente superior en la utilización de la red Facebook entre las personas con sobrepeso u obesidad**, en comparación con jóvenes con normopeso (14 vs 8%). 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 respecto al conjunto de la muestra no alcanzan significación estadística.

**“Youtube e Instagram son las redes que más utilizan para informarse sobre alimentación y nutrición, sin que se observen diferencias significativas en función del IMC”**, afirma la Dra. Monereo.

### **Otros resultados de interés**

De esta encuesta, tal y como se ha difundido recientemente, también se han obtenido importantes conclusiones sobre sobrepeso/obesidad en los jóvenes de 16 a 30 años que viven en España. Entre otros hallazgos, se ha puesto de relieve que **la falta de ejercicio, el picoteo y la mala alimentación** son las principales razones declaradas por los encuestados para explicar el aumento de peso. Además, hasta un 80% de los entrevistados asume que el exceso de peso es una enfermedad y que cerca de un 90% de los jóvenes con sobrepeso u obesidad admiten que han intentado perder peso.

Y también se evidencia que **el 61% de los jóvenes consume comida procesada a diario**, poco más del 15% realizan deporte todos los días y cerca de un 40% reconocen estar más de 6 horas/día delante de una pantalla.

### **Características de la encuesta**

- Población general de España entre 16 y 30 años; ámbito nacional. Realización: 11/03 al 17/03/2021
- 1.000 entrevistas; cuotas por sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat

**Para más información**

<https://www.seedo.es>

Paco Romero: [pacoromeroperiodista@gmail.com](mailto:pacoromeroperiodista@gmail.com). Telf. 639.64.55.70