

Según un estudio realizado por la Sociedad Española de Obesidad

Un 44% de los españoles aumentaron de peso durante el confinamiento

- *La mayor parte de los que han documentado una elevación del peso (un 73%) han engordado entre 1 y 3 kg*
- *Una mala alimentación y el sedentarismo, principales causas de este repunte en el peso medio de los ciudadanos que viven en España*
- *El nivel de ingresos, tamaño de la vivienda y nivel educativo son las variables que más han influido en el aumento de peso durante el confinamiento*
- *La mitad de la población encuestada desconoce que la obesidad empeora el pronóstico en caso de tener la COVID-19 y estos son los que más han subido de peso durante el confinamiento*
- *Actualmente se estima que en España un 60% de la población tiene exceso de peso y más de un 20% presentan obesidad*

Madrid, 22 de julio.- Prácticamente **la mitad de los habitantes de España**, sometidos durante varias semanas al **confinamiento domiciliario** debido a la situación de alarma decretada por el gobierno con motivo de la pandemia de coronavirus, **han experimentado un incremento de su peso medio durante este periodo de tiempo**. Según se desprende del estudio realizado por la Sociedad Española de Obesidad (**SEEDO**), en base a un millar de encuestas, un 44,3% declara haber aumentado de peso en el confinamiento; y la mayoría de ellos, un 73%, sitúan el rango de elevación del peso entre 1 y 3 kgs.

“Este estudio concuerda con datos previos y resalta el papel negativo que el confinamiento ha tenido en la salud pública”, señala el **Dr. Francisco Tinahones**, presidente de SEEDO. Así, por ejemplo, queda de manifiesto que **las personas que ya tenían sobrepeso u obesidad son los que más peso han aumentado**. Partiendo de estos datos, desde la Sociedad Española de Obesidad se insiste en la importancia de cuidar el peso durante y después de la pandemia, más aún cuando “*el verano y las vacaciones son propicios al relajo y a abandonar los tratamientos, por lo que resulta crucial NO ganar peso y que las personas con obesidad lo reduzcan, siendo esto necesario para mantener la salud y también para reducir el impacto de la pandemia de COVID-19*”, recuerda la **Dra. Susana Monereo**, secretaria de la SEEDO.

Mala alimentación, poca actividad

Para más de la mitad de la población que ha participado en este estudio, que se ha elaborado con el apoyo de **Novo Nordisk**, **el sedentarismo y la alimentación son los principales culpables de este aumento de peso** documentado, aunque los mayores de 65 le echan más la culpa al sedentarismo.

El estudio revela los **malos hábitos alimentarios** seguidos durante el confinamiento. Un 18% de la población reconoce que **su forma de comer ha sido picotear continuamente** (tasa que asciende hasta el 44% en jóvenes de 18-24 y hasta el 70% en personas sin ingresos); el 56% de la población admite que comió más de 3 veces al día durante el confinamiento. Se reconoce mayoritariamente un **especial incremento en el consumo de bebidas alcohólicas** (un 45% en la población general y un 55% de los obesos) y **de productos de bollería** (un 46,7% en la población general y un 55,8% en los obesos). Más de un 40% de los encuestados declara haber tenido **más sensación de hambre**

durante el confinamiento, siendo la ansiedad, seguida del aburrimiento, el principal motivo de este incremento de apetito.

Otro aspecto muy importante que ha contribuido al incremento de peso ha sido **el descenso de la actividad física**. El 56% asegura que hizo menos ejercicio durante el confinamiento frente al 18% que dijo que más. Más de la mitad de la población de la muestra indica que pasó más de 5 horas sentado a lo largo del día y el 30% consumió más de 5 horas de televisión al día.

Factores socioeconómicos y nivel de estudios

Como otro aspecto de interés, el Dr. Francisco Tinahones subraya que *“las **variables socioeconómicas también han tenido un gran impacto en estos cambios de hábitos surgidos durante el confinamiento**”*. El 77% de las personas sin ingresos reconoce haber subido de peso durante el confinamiento por solo el 43% de los sujetos con ingresos superiores a 2000 euros.

Han realizado actividad física durante el confinamiento solo 33% de las personas sin ingresos, incrementándose gradualmente este porcentaje en función de los ingresos hasta alcanzar un 71% en las personas con ingresos entre 3000-4000 euros al mes. El 36% de las personas con ingresos inferiores a 1000 euros vieron la televisión más de 5 horas la día (el 15% de los que tenían ingresos entre 2000-3000).

También se ha valorado el **tamaño de la vivienda**. Reconocían haber realizado ejercicio el 46% de los que viven en pisos de 50-75 m², tasa que se situaba en el 75% entre los que residen en casas de al menos 150 m². Las horas frente al televisor también varían extraordinariamente en función de la tamaño de la vivienda: un 42% de los que tenían casas de 50-75 m² aseguran haber estado frente al televisor más de 5 horas por solo el 21% de aquellos con casas de más de 150 m².

El **nivel de estudios** también se ha relacionado de forma directa con los malos hábitos seguidos durante el confinamiento. *“Solo un 30% de los encuestados sin estudios o estudios primarios han seguido hábitos adecuados por un 74% de los encuestados con nivel de estudios superiores”*, apunta el presidente de SEEDO.

El estudio también pone de relieve una especie de **‘efecto contagio’ alrededor de la obesidad**, *“siendo mucho más probable que el entorno más cercano de una persona con obesidad también sufra esta enfermedad”*, aclara el Dr. Albert Lecube, vicepresidente de SEEDO, quien considera que *“el principal factor de riesgo para presentar obesidad es tener un amigo con esta enfermedad”*. Los resultados del estudio muestran que entre aquellas personas que han mantenido su peso durante el confinamiento en el 54,8% de ocasiones el resto de personas de su hogar también han conseguido un peso estable (solo en un 13% de casos se observó aumento de peso en el resto de convivientes); sin embargo, entre las personas que han ganado peso, en el 44,6% de los casos las personas de su entorno también han aumentado de peso.

Obesidad, una amenaza para la supervivencia

Si sumamos a la pandemia de COVID-19, la pandemia de obesidad y los estragos que sobre el peso ha tenido el confinamiento, *“tenemos el cóctel perfecto para que exista un deterioro importante de la salud global, con aumento de las enfermedades y la mortalidad no esperada en personas jóvenes a corto plazo”*, asegura la Dra. Susana Monereo, secretaria de la SEEDO.

Actualmente, en España un 60% de la población tiene exceso de peso, siendo obesos alrededor de un 21%; son, por lo tanto, personas que presentan un riesgo elevado de

muerte prematura. Como llama la atención la *Dra. Monereo*, “**en nuestro país una persona con un peso normal tiene un 80% de probabilidades de alcanzar los 70 años de edad; sin embargo, éstas se reducirán hasta el 50% si es obesa**, dado que aumenta considerablemente el riesgo de muerte prematura por enfermedad cardiovascular, diabetes y/o cáncer”.

COVID-19 y obesidad

La situación se agrava aún más en estos momentos, con la pandemia de COVID-19. Y es que, como indica la *Dra. Monereo*, “**sabemos que la obesidad se comporta como un factor de riesgo para padecer formas graves de la enfermedad. El 80% de los pacientes que tuvieron formas graves de la infección por COVID-19, que precisaron intubación, ventilación mecánica en la UVI y/o fallecieron eran obesos**”; y es que, como subraya la Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón (Madrid), “**la obesidad es el principal factor de mal pronóstico en la infección por COVID19**”.

El estudio llevado a cabo por la SEEDO también ha evaluado el conocimiento de la población sobre el peor pronóstico que tienen las personas obesas con COVID-19. Como informa el *Dr. Albert Lecube*, “**solo el 50,9% de las personas encuestadas afirma saber o haber escuchado que el exceso de peso puede ser un factor de mal pronóstico si desarrolla la COVID-19**”. Este desconocimiento asciende hasta el 67,3% de los encuestados más jóvenes (entre 18 y 24 años), se sitúa en el 70,7% de las personas que han ganado más de 3 kg durante el confinamiento y alcanza su máximo en el 80,5% de las personas sin ingresos. Por todo ello, afirma el presidente de SEEDO, “**el riesgo que supone el exceso de peso en la COVID-19 debe ser difundido como medida preventiva que ayude a combatir la ganancia ponderal en nuestra sociedad**”.

Y es que, como se insiste desde la SEEDO, **mantener un peso sano** no solo supone estar libre de enfermedad, sino que **favorece el control de las infecciones o padecerlas de forma más leve** y, por consiguiente, ayuda a la sostenibilidad del sistema sanitario. “*La dieta sana y el ejercicio potencian la inmunidad y ayudan al control de las infecciones*”, subraya la *Dra. Monereo*, quien añade que “*perder peso, entre otras consecuencias positivas, reduce el estado inflamatorio interno, mejora el metabolismo de la glucosa y baja la tensión arterial, lo que permite protegerse frente a la infección. De ahí la importancia de hacer una vida sana, cuidando la alimentación y haciendo ejercicio diariamente*”.

En concreto, se aconseja **evitar alimentos y bebidas dulces con gran cantidad de azúcares, reducir o evitar el alcohol y los alimentos ricos en grasas o procesados**; por el contrario, se debe favorecer el consumo de fruta y verdura. Ya en aquellas personas que tengan exceso de peso, se recomienda que acudan a profesionales para tratar la obesidad como una enfermedad, con el establecimiento de la dieta adecuada, el ejercicio, así como el empleo de fármacos y cirugía si fuera preciso.

Ficha técnica de la encuesta:

- Población general de 18 años en adelante
- Tamaño muestral: 1.000 entrevistas
- Cuotas por sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat
- Ámbito nacional, incluyendo las provincias insulares (excluyendo Ceuta y Melilla)
- Procedimiento de muestreo: entrevista telefónica (CATI)
- Realización: 26/05/2020 a 10/06/2020
- Error muestral: $\pm 3,10\%$; nivel de confianza del 95,5%

Para más información

<https://www.seedo.es>

Paco Romero: pacoromeroperiodista@gmail.com. Telf. 639.64.55.70