

Más de la mitad de la población española tiene sobrepeso u obesidad

La proporción de adultos gordos ha aumentado un 7% entre 2003 y 2006

El 52% de los adultos españoles pesa más de lo que sería médicamente aconsejable (un 37,4% tiene sobrepeso, y un 15,3% es obeso). Es la primera vez que la Encuesta Nacional de Salud registra que más de la mitad de la población está médicamente gorda, aunque la tendencia ya se apuntaba. El último estudio, de 2003, indicaba que el 49,23% de la población sufría sobrepeso u obesidad. En el caso de los niños, la cifra ha aumentado un 11,47%. Los datos corresponden a la primera oleada de la macroencuesta encargada por el Ministerio de Sanidad, con datos de 2006.

La gordura no es una cuestión estética. Es, sobre todo, un problema sanitario. La obesidad es causa de numerosas complicaciones cardiovasculares, e interfiere con otras patologías también muy frecuentes, como la diabetes e, incluso, el cáncer. Por eso su control es uno de los objetivos que se ha fijado el Ministerio de Sanidad, aunque los resultados, de momento, no sean esperanzadores.

Los datos avanzados ayer por el Instituto Nacional de Estadística muestran que la población española ya ha pasado la barrera psicológica del 50% de gordos. La proporción de obesos (personas cuyo índice de masa corporal, medida como el cociente entre su peso y el cuadrado de su altura, supera el 30) mayores de 17 años ha pasado desde 2003 -año de la anterior encuesta- del 13,32% al 15,25%, lo que representa un aumento del 14,5%.

Entre los menores la situación no es mejor. Ya pesan más de lo aconsejable sanitariamente el 27,61%, lo que representa un aumento del 11,47% frente a los datos de 2003. Centrándose sólo en la obesidad -más grave que el sobrepeso y más difícil de revertir-, el porcentaje es del 9,13%, un 15,28% más que en 2003.

Tendencia prevista

Una portavoz de Sanidad insistió ayer en que en la encuesta se han introducido cambios metodológicos que pueden incidir en el empeoramiento de los datos, pero la propia ministra de Sanidad, Elena Salgado, ya había advertido de que la tendencia, de momento, era a un aumento de la obesidad.

Los datos indican que a la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física, Obesidad y Sedentarismo) que lanzó el ministerio en octubre de 2005 aún le queda mucho por conseguir. Este plan, que incluía entre sus medidas un seguimiento epidemiológico intensivo del problema del sobrepeso, se centraba en promover hábitos saludables -comer mejor, hacer ejercicio-. En estos aspectos, los datos avanzados ayer por el Instituto Nacional de Estadística apuntan algunas mejoras, aunque siempre sometidas a la provisionalidad de unos datos que deberán confirmarse.

Uno de los aspectos donde parece que hay una mejoría es en el tema del ejercicio. Casi el 60% de los encuestados ha contestado que realiza algún tipo de actividad en su tiempo libre, frente al 45% que afirmaban lo mismo hace tres años. Los varones de 16 a 24 años son los que más ejercicio hacen (el 73,9%). Entre las mujeres, la edad de las más activas va de 45 a 64 años (el 62,7%). También ha mejorado un indicador clave en la nutrición: el desayuno. La proporción de quienes dicen que no toman nada por la mañana ha bajado del 6% al 3%. En cambio aumentan del 7,62% al 13,22% quienes afirman que hacen un desayuno más completo: algo líquido y fruta o zumos y pan, tostadas, galletas, cereales o bollería.

Por sexos, los hombres tienen una tendencia mayor que las mujeres a saltarse el desayuno. Pero si se combina el sexo con la edad, el grupo que con más frecuencia no toma nada al levantarse es el de las mujeres de 16 a 24 años (el 8,7% dice que no desayuna).

Casi el 19% de la población sigue algún tipo de dieta, pero los datos apuntan a que se debe más a cuestiones médicas que a las estéticas. Por eso son los mayores de 65 años quienes con más frecuencia siguen algún tipo de alimentación con excepciones, lo que parece lógico ya que a esa edad son más frecuentes problemas como la hipertensión, diabetes o colesterol, que implican restringir más lo que se come.

Por sexos la mayor diferencia se da en las edades intermedias del estudio (de 16 a 44 años): la proporción de mujeres que sigue dieta, alrededor del 10%, es el doble que la de hombres.