

Nueve de cada diez ciudadanos no toma las cinco piezas de frutas y verduras diarias recomendadas

El estudio constata que, a pesar de que el 74 por ciento de los ciudadanos declara "estar preocupado" por llevar una dieta sana, sólo el 6,6 por ciento alcanza los objetivos de alimentación saludable respecto a la cantidad de frutas, verduras, pescado y legumbres recomendadas

Madrid, 30 de julio 2009 (medicosypacientes.com)

Menos del 12 por ciento de los ciudadanos toma diariamente las cinco piezas de frutas y verduras recomendadas, según se desprende de un estudio de la Confederación Española de Organizaciones de Amas de casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU) sobre los hábitos saludables de los españoles.

El estudio constata que, a pesar de que el 74 por ciento de los ciudadanos declara "estar preocupado" por llevar una dieta sana, sólo el 6,6 por ciento alcanza los objetivos de alimentación saludable respecto a la cantidad de frutas, verduras, pescado y legumbres recomendadas.

Así, apenas el 12 por ciento de los ciudadanos toma la cantidad aconsejable de fruta y verdura, un 38 por ciento no cumple con las recomendaciones de las dos raciones semanales de legumbre y sólo una cuarta parte de los encuestados realiza un desayuno completo, que incluye fruta, lácteos, pan y aceite.

Por sexos, los hombres se preocupan menos por la dieta en comparación con las mujeres. Además, según señaló en la presentación del estudio la autora del mismo, Paula Sáiz de Bustamante, "cuanto mayor es la edad, mayor es la preocupación". Por ello, los divorciados, los solteros y la gente con menor nivel de estudios son los que menos se preocupan por su dieta.

En este sentido, el documento de CEACCU indica que los alimentos industriales están presentes en el 25 por ciento de los hogares más de dos veces por semana, especialmente en el caso de los solteros, los jóvenes y los que poseen estudios medios. Por Comunidades Autónomas, el estudio señala a Madrid como la que peor se alimenta, mientras que en el lado opuesto se sitúa Extremadura.

Por otro lado, el informe revela que un 35 por ciento de los encuestados -de un total de 5.296 ciudadanos- afirma haber realizado algún tipo de dieta de adelgazamiento "en alguna ocasión", aunque sin apoyo médico.

Poco ejercicio físico

Como destacó en la presentación del estudio la presidenta de CEACCU, Isabel Ávila, "los malos hábitos alimenticios conllevan la práctica de otros malos hábitos", como el tabaco, el alcohol o el sedentarismo, entre otros.

Así, una cuarta parte de los ciudadanos asegura que no realiza ningún tipo de ejercicio físico y casi la mitad de los encuestados (46%) duerme entre seis y siete horas, por lo que no alcanzan las ocho horas de media recomendadas. Además, un

29,8 por ciento se declara fumador habitual y un 11 por ciento dice beber a diario, frente a un 47 por ciento de 'bebedores ocasionales'

Por otro lado, el 35 por ciento de los encuestados asegura que el estrés le afecta "de alguna manera" en su vida cotidiana, por lo que la mayor parte lo combate con medicación (sobre todo las mujeres) o el ejercicio, práctica habitual entre los hombres.

Según Ávila, este estudio "demuestra la limitada eficacia de las campañas de información" por lo que reclamó estrategias "más ambiciosas" a la Administración y solicitó a la industria alimenticia "etiquetados y publicidad claros". Además, recomendó a los consumidores "planificar la dieta semanal y realizar algún tipo de actividad física para prevenir la obesidad".