

# La población adulta española que padece obesidad casi se ha duplicado en 15 años

**La Encuesta Nacional de Salud de 2003 refleja que un 55% de los adultos no realiza ejercicio**

**EMILIO DE BENITO** - *Madrid* - 27/04/2005

[http://www.google.com/reader/link?url=http://www.elpais.com/articulo/sociedad/poblacion/adulta/espanola/padece/obesidad/ha/duplicado/anos/elpepisoc/20050427elpepisoc\\_12/Tes&title=La+poblaci%C3%B3n+adulta+espa%C3%B1ola+que+padece+obesidad+casi+se+ha+duplicado+en+15+a%C3%B1os](http://www.google.com/reader/link?url=http://www.elpais.com/articulo/sociedad/poblacion/adulta/espanola/padece/obesidad/ha/duplicado/anos/elpepisoc/20050427elpepisoc_12/Tes&title=La+poblaci%C3%B3n+adulta+espa%C3%B1ola+que+padece+obesidad+casi+se+ha+duplicado+en+15+a%C3%B1os)

Más de la mitad de la población adulta española pesa más de lo aconsejado, según los datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2003, que presentó ayer la ministra de Sanidad, Elena Salgado. Esta suma se desglosa en un 13,6% que sufre obesidad y un 36,8% con sobrepeso. La proporción es un 6,25% superior a los datos del estudio realizado dos años antes. En 1987, año del primer estudio, la proporción de obesos era casi de la mitad (un 7,4%). Entre los menores, la proporción de obesos asciende al 8,5%, a los que hay que añadir un 18,2% que padece sobrepeso.

El trabajo fue realizado entre abril de 2003 y marzo de 2004 mediante 28.113 entrevistas, (21.650 sobre adultos y el resto a los progenitores o tutores de menores). En general, los españoles mantienen una buena impresión sobre su estado de salud: el 71,3% de la población manifiesta que ésta es buena (en 1993 era el 73%). En este primer indicador ya se muestra una constante de toda la encuesta: la diferencia entre hombres y mujeres. Ellos están en general más satisfechos (el 75,7%) que ellas (el 67,1%). Esto se debe a motivos "biológicos, pero también sociales". "Es el momento de orientar las políticas de salud" y "potenciar el Observatorio de Salud de la Mujer", dijo la ministra.

"Los mayores problemas tienen que ver con los hábitos y la manera de vivir", afirmó Salgado. "Todos somos responsables de nuestra propia salud", añadió. La prueba de la posibilidad de actuar sobre la salud es, precisamente, la lucha contra la obesidad, indicó la ministra. El ministerio confía en revertir la tendencia cuando esté plenamente en vigor el plan Naos (Nutrición, Alimentación, Obesidad y Sedentarismo). En este campo, los principales datos de la encuesta se exponen a continuación.

- Sedentarismo. Un 54,5% de los españoles manifiesta no realizar actividad física alguna en su tiempo libre. La cifra confirma la tendencia al repunte que se detectó en 2001. Entonces menos de un 50% se declaraba sedentaria. En todos los tramos de edad las mujeres realizan menos ejercicio que los hombres.

Salgado explicó que cuando se habla de hacer ejercicio no se refiere al culto al cuerpo ni a apuntarse al gimnasio para hacer sesiones de tres horas dos días a la semana: "El ejercicio debe ser adecuado a la edad y la condición del que lo practica". El consejo del ministerio se

resume en una fórmula: 4x40. "Caminar cuarenta minutos cuatro días a la semana", dijo la ministra.

Los niños no escapan a esta tendencia al sedentarismo. "Al analizar el consumo diario de televisión como un indicador de inactividad física, un 89% de la población de entre uno y 15 años declara ver la televisión a diario", señala la encuesta. De ese porcentaje un 45% lo hace entre una y dos horas diarias.

- Hábitos alimentarios. Los lácteos son el alimento más presente en la dieta de los españoles. En 2001 los tomaba a diario el 82% de la población; en 2003 esta proporción ha subido al 90%. También ha aumentado la ingesta de carne tres o más veces por semana, que constituye el máximo recomendado; ha pasado del 62% al 72% en dos años. En cambio el consumo de pescado con esa periodicidad se mantiene casi estable (en 2001 lo hacía el 48% y en 2003 el 46%).

Hasta ahora las campañas no han conseguido una disminución del consumo de dulces. Los toma a diario el 34% de la población (en 2001 era el 33%). En este apartado se incluye la "bollería industrial", que "además de azúcar aporta grasas", destacó la ministra. En los niños esta proporción es aún mayor: el 45% toma dulces a diario y sólo el 16% restringe su ingesta a una vez a la semana.

Salgado también resaltó que el 6,2% de los menores de 24 años no tomaba nada para desayunar, aunque ésta es la comida más importante del día. Otro 19,3% sólo toma líquido (leche o zumo). Entre los adultos los datos no son mejores. Un 6,1% no desayuna, y sólo el 7,6% realiza un desayuno completo.

"Con los datos anteriores, no es de extrañar que la Encuesta detecte que un 13,6% de la población de 18 y más años" tenga problemas de obesidad, señala Sanidad. En todos los grupos de edad las mujeres tienen más problemas de sobrepeso y obesidad que los hombres. En general, las comunidades más ricas tienen menos problema, dijo la ministra. La proporción de personas con kilos de más aumenta por grupos de edad hasta los 75 años. A partir de ahí, disminuye.