

# Uno de cada cuatro jóvenes en España tiene sobrepeso u obesidad



La **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO)**, ha realizado una nueva encuesta acerca de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre los jóvenes españoles de 16 a 30 años, en la cual han constatado que uno de cada cuatro jóvenes presenta alguna de las dos patologías.

Destaca el hecho de que la mayoría de los encuestados son conscientes de que se trata de una enfermedad que produce graves problemas de salud, pero sin embargo siguen aumentando los hábitos que favorecen y agravan la enfermedad. Esto es porque normalmente adoptan medidas poco efectivas y sin supervisión de profesionales sanitarios.

**Francisco Tinahones**, presidente de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), detalla que en este estudio se han centrado en conocer mejor la prevalencia de esa enfermedad entre los jóvenes, la percepción del peso, las causas de un peso no adecuado y las estrategias utilizadas por éstos para intentar bajar de peso.

En los resultados del estudio, se ha clasificado a los encuestados, a partir de su Índice de Masa Corporal, en cuatro categorías: “peso insuficiente”, “peso normal”, “sobrepeso” y “obesidad”. En base a esta clasificación, se ha observado que **el 24,7% de los jóvenes de 16 a 30 años tienen sobrepeso u obesidad**

. El IMC medio de toda la muestra ha sido de 23,18. Por el contrario, sólo un 7,9% ha obtenido un peso insuficiente.

En cuanto a tramos de edad, los jóvenes con un IMC medio superior son los del rango de 25 a 30 años, teniendo un IMC medio de 24,06. En este rango, la obesidad y sobrepeso son mayores, ya que un 34,6% de ellos lo padecen.

Respecto a la percepción de los jóvenes españoles sobre su propio peso, hasta el 80% de ellos afirman que el exceso de peso es una enfermedad. Un 28,6% considera que tiene exceso de peso, un porcentaje que asciende hasta el 73,1% entre aquellos que padecen de obesidad o sobrepeso. Este último aspecto contrasta con los resultados de otros estudios, en donde sólo el 20% de las personas obesas lo reconocían.

De media, un 55,2% de toda la muestra querría estar delgado, variando este porcentaje según el IMC de cada grupo. En el caso de las personas con sobrepeso u obesidad, este porcentaje representa el 89,7%. Además, un 44% de los jóvenes afirma que alguna vez les han aconsejado perder peso, siendo del 80,1% entre las personas con obesidad o sobrepeso, y curiosamente siendo del 17,7% con peso insuficiente.

Las principales causas que explican el exceso de peso entre los jóvenes, son la falta de ejercicio, el picoteo provocado por la ansiedad y una mala alimentación. Otro aspecto destacable es que el 88,8% de los jóvenes que creen tener exceso de peso, afirman que condiciona su vida, incluso sintiéndose acomplejados o rechazados por el resto. Pero los intentos de perder peso son en muchas ocasiones infructuosos, debido a que la mayoría de las veces esto lo hacen sin supervisión sanitaria o de un profesional del ejercicio.

De hecho, la mayoría de los encuestados, al intentar perder peso, lo han hecho por su cuenta. Sólo un 14,8% de los jóvenes con obesidad o sobrepeso han recurrido a un médico, y un 36,8% a un nutricionista, mientras que por otro lado, un 50,1% han seguido una dieta de Internet por su cuenta, con los riesgos que esto supone. Aunque el 63,9% de ellos no toman nada para adelgazar, lo más utilizado suele ser el herbolario, Internet o los gimnasios, antes que la farmacia o el médico.

**Albert Lecube**, vicepresidente de SEEDO-SEO, afirma que la obesidad está despreciada y poco valorada como un peligro para la salud, a la vez que es un problema social, pues mucha gente culpabiliza a la persona que la padece. Por tanto, los principales retos en cuanto a la obesidad, son hablar de ella sin tapujos, implicar a toda la sociedad en la búsqueda de soluciones, promover la investigación científica y, sobre todo, contribuir a la dignidad personal y la calidad de vida de las personas con obesidad.

Fuente: **Munideporte.com**

Fecha de publicación: 18 de mayo de 2021

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/uno-de-cada-cuatro-jovenes-en-espana-tiene-sobrepeso-u-obesidad?elem=264231>