Los españoles engordaron 5,7 kg de media desde el inicio de la pandemia

La empresa **Ipsos**, experta en investigación de mercados, ha realizado un estudio acerca de la influencia de la pandemia en el peso de los españoles. Según los datos obtenidos en este estudio, los españoles han **aumentado su peso una media de 5,7 kg**, desde que comenzó el confinamiento en marzo. Además, se ha observado que el **38% de la población ha incrementado su peso**, una cifra por encima de la media europea.

Este estudio se ha realizado entre el 23 de octubre y el 6 de noviembre de 2020, y se han analizado a ciudadanos de 30 países. Entre todos ellos, el 31% ha reconocido haber engordado desde que comenzó la pandemia.

En España, la media es superior a la media internacional, siendo el 38% de los encuestados. Con esas cifras, España se encuentra en el sexto lugar del mundo, y a la cabeza de Europa. El incremento medio de peso de los españoles ha sido de 5,7 kg, aunque en este sentido nos encontramos en la parte media-baja de la tabla. Es decir, España es uno de los países que más ha engordado, pero los kg ganados han sido menos que en otros países.

En el lado contrario, España también se sitúa por encima de la media global en cuánto a **pérdida de peso, un 21%** de la población, siendo de los primeros de Europa. Esto se debe principalmente al auge de la práctica de actividad física que se vivió durante el confinamiento. Un 24% de los encuestados dijo haber aumentado la práctica de ejercicio físico desde el inicio de la pandemia.

En cuanto a las medidas para bajar de peso más utilizadas, un 44% considera que lo más

efectivo es reducir la ingesta de alimentos, el 31% cree que dejar de beber bebidas azucaradas es clave, y un 20% cree que beber menos alcohol también ayuda a bajar de peso. Por último, un 20% de los españoles creen que la pérdida de peso es algo importante para reducir la incidencia del virus.

Fuente: **Munideporte.com**

Fecha de publicación: **27 de enero de 2021**

Acceder al artículo original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/los-espanoles-engordaron-57-kg-de-media-desde-el-inicio-de-la-pandemia?elem=219060