

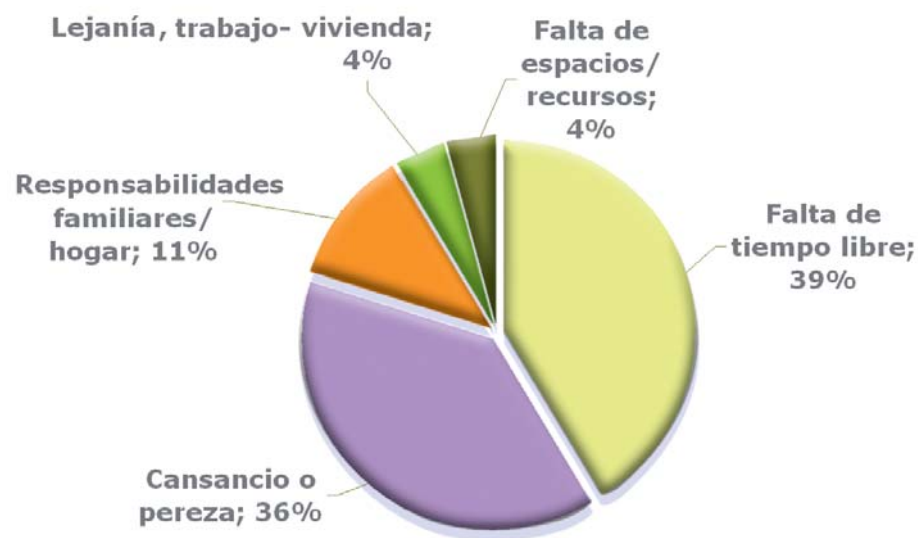
Fundación Alimentum: Encuesta sobre hábitos de vida saludables

La Fundación Alimentum ha realizado una Encuesta sobre hábitos de vida saludables. Los resultados concluyen que sólo uno de cada diez españoles realiza actividad física a diario. El estudio, valorado por el Comité Científico, se ha hecho sobre una muestra de 1.500 personas de toda España.

Según los datos obtenidos, la mayoría de los españoles conoce los beneficios para la salud asociados a la actividad física, pero sólo uno de cada diez encuestados afirma realizar actividad física a diario. Para los miembros del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum, esto contrasta con las recomendaciones de las instituciones europeas y americanas de referencia, que aconsejan la práctica de actividad física diaria en niños y adolescentes y de al menos cinco veces por semana en adultos.

La falta de tiempo libre (39%) y el cansancio o pereza (36%) son los principales motivos que aducen los encuestados para justificar la falta de ejercicio, seguidos de las obligaciones familiares-del hogar (11%) y la falta de espacios destinados a ocio activo (4%). En cuanto a los pequeños de la casa, un 50% de encuestados con niños afirma que sus hijos no realizan actividad física alguna en sus desplazamientos. Así, un 34% de niños españoles se desplaza al colegio en coche, un 14% lo hace en autobús (público/escolar) y un 2% utiliza el metro de

MOTIVOS POR LOS QUE NO REALIZO EJERCICIO FÍSICO



manera habitual.

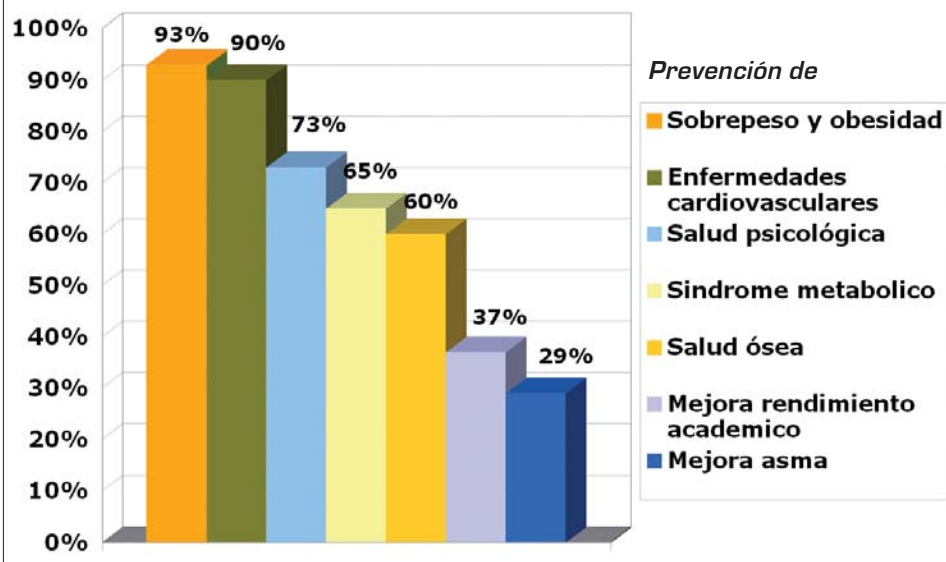
Además, el 45% de los niños españoles dedican más de dos horas diarias a formas de ocio pasivo (ver la tele o jugar con la videoconsola). Por otra parte, sólo un 22% de los encuestados afirma realizar alguna actividad física con sus hijos de manera habitual, frente a un 29% que reconoce no hacerlo nunca, un 32% que lo hace sólo en fin de semana, y un 17% sólo en vacaciones.

Según estos datos, parece

que los españoles tienen más clara la teoría que la práctica, ya que el 42% de encuestados considera que la vida cada vez más sedentaria de los más pequeños es la principal causa del aumento de la obesidad y el sobrepeso infantil en nuestro país, seguido a distancia de la ingesta excesiva de calorías (29%) o del 25% que lo considera un problema multifactorial.

Lo cierto es que la mayoría de los españoles conoce los beneficios para la salud aso-

BENEFICIOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE CONOCES



Causas aumento obesidad/sobrepeso infantil

Causas aumento obesidad/sobrepeso infantil	Respuestas
A un incremento de la vida sedentaria y descenso de la actividad física	42%
A la ingesta excesiva de alimentos y calorías	29%
Se trata de un problema multifactorial	25%
Falta de espacios /instrumentos de juego	3,39%
A factores genéticos	0,40%

ciados a la práctica regular de actividad física, siendo la prevención de la obesidad y el sobrepeso el más conocido (mencionado por el 93% de encuestados), seguido por la prevención de enfermedades cardiovasculares (90%) y la mejora de la salud psicológica (73%). Del otro lado, la población encuestada asocia en menor medida los efectos positivos de la actividad física con la mejora de los síntomas asmáticos o con el buen rendimiento académico (tres de cada diez personas).

HÁBITOS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓN

Cuando se trata de alimentación, la mayoría afirma que para llevar un estilo de vida saludable es necesario incorporar a la dieta diaria cinco raciones de frutas y verduras (40%), y comer de todo pero de forma equili-



brada (40%). Además, seis de cada diez encuestados con niños afirman intentar inculcar hábitos saludables a sus hijos desde la infancia aunque el estilo de vida actual o determinados alimentos que no gustan a los más jóvenes se lo hacen más difícil (sólo tres de de cada diez lo hace siempre). Sobre si consideran que existe alguna relación entre el propio sedentarismo y una mayor ingesta de calorías, un 63% de españoles tiene claro que sí, frente a un 31% que opina que puede ser y un 5% que considera que ambos aspectos nada tienen que ver.

COMITÉ CIENTÍFICO DE ACTIVIDAD FÍSICA

El objetivo del Comité Científico de Actividad Física de la Fundación Alimentum es promover el conocimiento de los beneficios de una vida activa en la salud de la pobla-

ción. Sus miembros son algunos de los mayores expertos de nuestro país en actividad física:

■ **Marcela González-Gross.** Vicedecana de Calidad y Asuntos Internacionales de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y responsable del desarrollo de la pirámide del estilo saludable para niños y adolescentes.

■ **Gerardo Villa.** Profesor Titular y Director del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León, miembro del Instituto de Biomedicina, médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte y responsable del estudio galardonado con el X Premio Nacional de Investigación de Medicina del Deporte 2008 sobre ejercicio físico y prevención de obesidad en escolares.

■ **Alberto Sacristán Rubio.** Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, miembro del Comité Científico del Foro GanaSalud de la Comunidad de Madrid como responsable de los Servicios Sanitarios y actividad física saludable.

■ **Vicente Martínez Vizcaino.** Investigador principal del Estudio Cuenca, de la Universidad de Castilla-La Mancha, sobre la efectividad de la actividad física en el medio escolar para reducir la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

■ **Juan Luis Hernández Álvarez.** Coordinador del grupo de Investigación de Enseñanza y Evaluación de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Autónoma de Madrid y responsable y autor del estudio "La educación física, los estilos de vida y los adolescentes".