

## Seis de cada 10 españoles tiene exceso de peso

- Uno de cada dos adultos tiene alto el colesterol y la mitad de ellos no lo sabe
- El 86% de los adultos españoles lleva una vida sedentaria

*Europa Press / ELMUNDO.es* | Madrid. 11/07/2011

El 62% de los adultos españoles tiene exceso de peso y el 28% fuma. Dado el progresivo abandono de la dieta mediterránea y el aumento de hábitos poco saludables, los españoles tienen un "riesgo medio" de sufrir una enfermedad cardiovascular. Son las principales conclusiones del estudio Enrica, el primero que incluye examen físico y muestras biológicas de 12.000 adultos españoles con más de 18 años.

Según los datos que revela este trabajo, los "frecuentes" problemas de peso de los españoles, que afectan sobre todo a los hombres mayores, tienen que ver con su **alto sedentarismo**. El 86% de los adultos de este país lleva una vida sedentaria. De hecho, pasan unas 14 horas semanales viendo la televisión y unas siete horas frente al ordenador.

"A uno de cada dos ciudadanos se les aconseja realizar actividad física en su tiempo libre (al menos 150 minutos semanales de actividad de intensidad moderada o 60 minutos semanales de actividad vigorosa), pero sólo el 30% sigue el consejo", señala José Ramón Banegas, uno de los doctores, junto a Fernando Rodríguez-Artalejo, de la Universidad Autónoma de Madrid, encargados de desarrollar el estudio español.

### Una dieta inadecuada

Otro de los factores que influye en el aumento de peso es la dieta. Los españoles sólo consiguen un 3,7 en la escala de adecuación a la Dieta Mediterránea tradicional, que se ha sustituido por una 'dieta mediterránea evolucionada', más rica en consumo de grasa animal, según argumentan los artífices de Enrica.

Así, las grasas saturadas suponen el 12% de la ingesta total de energía de los adultos españoles, a pesar de que el consumo recomendado está entre el 7% y el 8%. También **se toman demasiadas proteínas**. En concreto, los hombres ingieren 400 miligramos al día de colesterol, aunque la ingesta recomendada es menos de 300.

Sin embargo, se ha reducido la toma de hidratos de carbono (42%), cuando la ingesta recomendada está entre el 50% y el 55%, y la de fibra, que se sitúa en 23 gramos por día cuando lo recomendado es que se superen los 25 gramos diarios. También es **insuficiente el consumo de frutas**, verduras, hortalizas y leche.

"El 80% de los españoles con problemas de obesidad recibe consejo sanitario sobre perder peso, pero sólo el 40% lo sigue", añade este investigador.

### Tabaco, hipertensión...

Según este estudio, promovido por la farmacéutica Sanofi, el tabaquismo "sigue siendo muy elevado" en España. De hecho, el 28% de los adultos españoles fuma -el 15% a diario- y el 25%, es decir, uno de cada cuatro españoles, es fumador pasivo.

Además, el 33% de la población española sufre hipertensión. **Casi dos tercios de estos pacientes** saben que tienen este problema y de ellos, el 79% recibe tratamiento.

Sin embargo, el 54 por ciento de los tratados están sin controlar. "Por tanto, poco más del 20 por ciento de los hipertensos españoles está bien controlado", destaca Banegas.

Asimismo, uno de cada dos adultos tiene alto el colesterol y la mitad de ellos no lo sabe. De quienes lo saben, sólo el 42% están tratados. Sin embargo, de los pacientes que reciben tratamiento, **casi la mitad (47%) está sin controlar**.

Casi el 7% de los adultos españoles son diabéticos y el 20% no sabe que lo es. De quienes sí conocen este dato, el 86% está tratado, pero el 31% está sin controlar. "Es decir, menos de la mitad (47%) de los diabéticos está controlado", asevera el Banegas.

## **Se puede mejorar**

Para el doctor Rodríguez-Artalejo, estas conclusiones, en comparación con la última Encuesta Nacional de Salud realizada por el Ministerio de Sanidad, muestran que los factores de riesgo cardiovascular de los españoles son ahora "algo más altos" de lo que eran en el pasado.

Los resultados, añade el experto, se sitúan "en la línea de lo que está ocurriendo en otros países mediterráneos", por culpa del sedentarismo, el tabaco y de que "**se come demasiado**" en España, donde la dieta mediterránea tradicional ha incorporado un excesivo consumo de carne.

Según el secretario general de Sanidad, José Martínez Olmos, para el Gobierno, "el factor de riesgo más preocupante es el tabaquismo". Considera que la situación cardiovascular de los españoles "puede mejorarse", tanto con información al ciudadano para mejorar su autocuidado como trabajando con los profesionales para optimizar el seguimiento de los pacientes.