

# Los españoles duermen poco, comen mal y hacen escaso deporte

Pese a que el 75% se preocupa por su dieta, sólo el 6% toma suficiente fruta

**SERGIO HEREDIA**  
Madrid

Más clubs deportivos. Preparadores físicos individualizados. Refrescos *light*, bajos en calorías. Dietas equilibradas propuestas por expertos dietistas. Alimentos ricos en antioxidantes. El abanico de informaciones es desbordante. Cada día, y por múltiples vías, los españoles reciben el mensaje: hay que cuidarse. Y sin embargo, los resultados son discretos. Hoy en día, abundan los malos hábitos de salud entre los españoles. En nuestro país se come mal, se duerme poco y se hace escaso deporte. "Es una paradoja", apunta Isabel Ávila, presidenta de Ceaccu (Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios). "En estos tiempos, cuando manda el culto al cuerpo, muy pocos siguen los patrones de salud más adecuados".

La Ceaccu profundizó en el caso hace un año. En septiembre del 2008, entrevistó por teléfono a 5.300 ciudadanos. Así elaboró un informe. "Ignoramos la dieta mediterránea, muy pocos conocen el desayuno completo (aquel en el que hay lácteos, fruta, pan y aceite), dormimos poco y uno de cada cuatro es sedentario", concluye Paula Sáiz de Bustamante, directora del informe.

Aunque el 75% de los españoles está preocupado por llevar una dieta sana, sólo el 6,6% alcanza los mínimos de ali-

## EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD

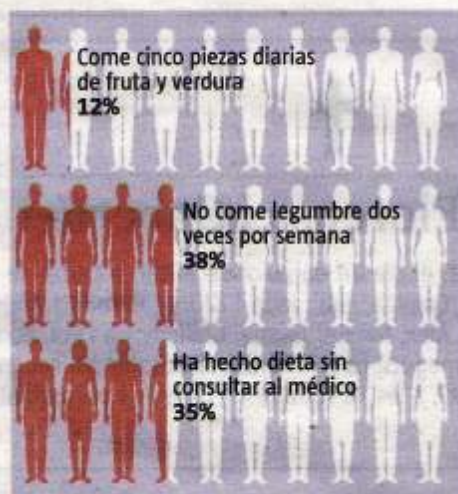
El 25% de los españoles se queda en el sofá, así que la mitad tiene sobrepeso

## LA SIESTA, UN TÓPICO

Muy pocos hacen la siesta, fórmula para combatir la falta de horas de sueño

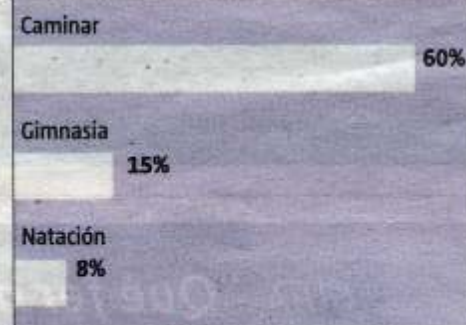
### ALIMENTACIÓN

Sólo el 6% alcanza objetivos saludables de alimentación



### EJERCICIO FÍSICO

El 25% de la población no hace ejercicio nunca



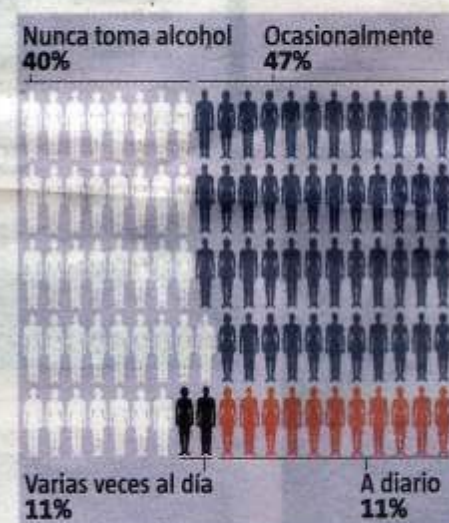
### DESCANSO

Sólo el 43% duerme, como mínimo, ocho horas diarias



### SUSTANCIAS NOCIVAS

El 29,8% es fumador y el 11% bebe alcohol a diario



FUENTE: CEACCU

LA VANGUARDIA

mentación saludable: no se comen cinco piezas de fruta y verduras diarias, la mitad no toma nunca un desayuno completo, sigue disminuyendo el consumo de legumbres (-0,2% entre el 2001 y el 2006) y sigue creciendo la ingesta de platos preparados (8,6%) y bollería (3,8%). "El hombre, y particularmente el divorciado, el soltero y el joven, desatiende su dieta. En cambio, las mujeres y la gente mayor acostumbran a tomar más fruta", dice Sáiz de Bustamante. La Ceaccu invita a la industria "a que utilice grasas más saludables en los alimen-

tos, reduzca los niveles de sal y muestre más claridad en los etiquetados".

La tónica siesta española es una leyenda urbana. Seis de cada diez no la hacen nunca. "Y eso que es magnífica para el sistema cardiovascular", apunta la responsable del informe. De manera que la siesta no viene a suplir la carencia de horas de sueño. Porque el español duerme poco: el 57% no alcanza las siete horas diarias, un mínimo indispensable. El informe argumenta la deficiencia: "Solemos salir tarde de trabajar, cenamos aún más tarde y nos acostamos en-

tre las doce de la noche y la una de la madrugada. Sin embargo, al día siguiente nos levantamos a la misma hora que el resto de europeos". Si se duerme mal, se desordena el apetito y se debilita el sistema inmunológico.

Aunque se admira a Nadal, a Pau Gasol o a Contador, muy pocos están dispuestos a emularlos. De hecho, una cuarta parte de los españoles se queda quieto en el sofá: son sedentarios, una actitud que fomenta la obesidad, uno de los caballos de batalla del Ministerio de Sanidad y Consumo. El 53% de los españoles tiene obesidad o sobrepeso. "El ministerio invierte el 7% de su presupuesto en este problema", apunta Roberto Sabrido, presidente de Aesan, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. El informe recomienda una actividad frecuente y prolongada en el tiempo (para toda la vida) que suponga el consumo de 2.000 calorías a la semana e implique a la mayoría de músculos del cuerpo, algo que se alcanza con un paseo diario de media hora.

"Quienes más incumplen estas recomendaciones son quienes más fuman y más beben", dice Sáiz de Bustamante. En este área, el informe se muestra más optimista. Siete de cada diez se declaran no fumadores y cuatro de cada diez aseguran que nunca beben alcohol. "Esto es subjetivo -dice Ávila-. Hay quien dice que nunca bebe alcohol cuando a veces se toma una copita de vino".●

## EL PLAN DEL GOBIERNO

### Impulso a la batalla contra la obesidad

■ El 7% del presupuesto del Ministerio de Sanidad y Consumo va dirigido a la obesidad, un problema creciente en España. "Comemos mal y mucho, y hacemos poco ejercicio", dijo Roberto Sabrido, presidente de Aesan, que aprovechó su intervención para reimpulsar la estrategia Naos (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). "Para el ciclo 2010-2015 -dijo-, pretendemos hacer hincapié en el ejercicio físico. Nuestra

profesión es cada día más sedentaria. Hay que suplirla con deporte. Y hace falta más información. Nos hablan de Omegas 3 y Omegas 6, antioxidantes, fibras... Hay demasiado ruido. Y no hace falta: nos basta con una dieta equilibrada". Sabrido anticipó que el Gobierno distribuirá fruta y verdura en las escuelas en el próximo curso: "Y no sólo se distribuirán esos alimentos, sino que también se informará a los más chavales", concluyó Sabrido.