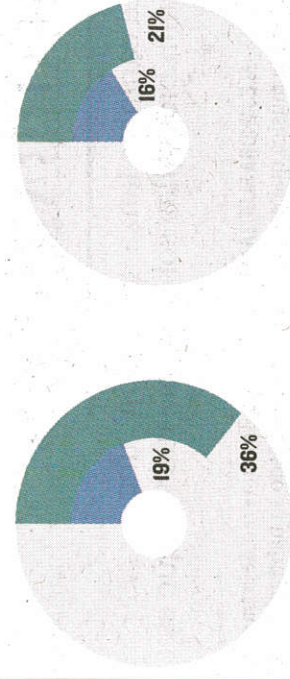


LA SALUD DE LOS EUROPEOS

● En 2010 ● En 2030

● PROPORCIÓN DE POBLACIÓN CON OBESIDAD



España
Hombres

España
Mujeres

● PROPORCIÓN DE POBLACIÓN CON SOBREPESO



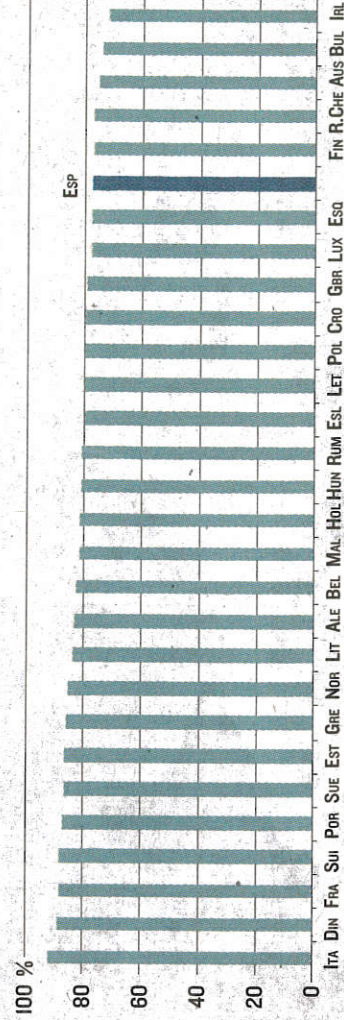
España
Hombres

España
Mujeres

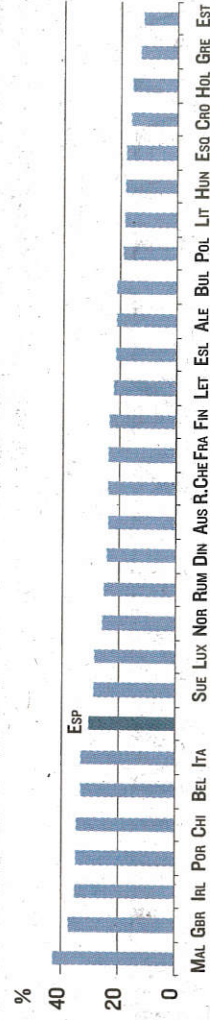
En 2010

● GRADO DE ESCASA ACTIVIDAD FÍSICA

ENTRE 11 Y 17 AÑOS



EN MAYORES DE 18 AÑOS



FUENTE: Organización Mundial de la Salud.

M.V. / EL MUNDO

SALUD PREVENCIÓN DE HÁBITOS DE RIESGO

EPIDEMIA DE OBESIDAD EN EUROPA

Un estudio que ha analizado la tendencia de los ciudadanos de 53 países prevé que para 2030 tres de cada cuatro europeos tendrán sobrepeso / En España la situación será similar con un 70% de personas con exceso de peso y un 30% obesidad

ÁNGELES LÓPEZ MADRID Los países que integran el viejo continente han presumido década tras década de tener las democracias más antiguas, las redes sociales más amplias y las mejores dietas del planeta. Sin embargo, ese paisaje ha dado un giro radical en los últimos años. La crisis, el marketing de la industria alimenticia y las nuevas tecnologías han contribuido en paralelo a que una gran mayoría de ciudadanos hayan aumentado de talla. Un volumen que no dejará de incrementar, según las previsiones de los expertos recogidas esta semana en varios informes.

Si la dieta mediterránea se jacta de tener a sus espaldas la mejor evidencia científica en cuanto a sus beneficios sobre la salud, también es cierto que los ciudadanos que se bañan a orillas del Mediterráneo siguen cada vez menos la alimentación de sus ancestros. Ahora, los productos procesados, la bollería, el azúcar presente en mil sitios son la norma del día a día de muchas personas. De ahí que la estimaciones sobre la tasa de sobrepeso y obesidad se queden cortas a medida que pasan las páginas del calendario.

Los países bañados por el Mediterráneo no presentan un panorama más estilizado. La previsión es que en 15 años el 21% de las españolas será obesa, pero si restringimos las miras a la población masculina esa cifra asciende al 36%. Los porcentajes aumentan cuando se habla de sobrepeso porque en menos de dos décadas el 58% de las mujeres y el 80% de los hombres tendrán unos kilos de más. Nuestros vecinos griegos no lo tienen

mejor: un 44% de ellos y un 40% de las féminas tendrán obesidad.

Son previsiones que forman parte del Proyecto Modelando la Obesidad que ha sido desarrollado conjuntamente por el Foro de la Salud del Reino Unido, la Oficina Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Comisión Europea. El trabajo, realizado por Laura Webber y el doctor Joao Breda, ha evaluado los datos de 53 países de la región europea.

«Es realmente alarmante ver que tres de cada cuatro personas en Europa tendrá sobrepeso y en algunos países casi el 100%. No hay que culpar a la persona obesa porque éste es un problema de todos, desde los gobiernos con los recursos que destinan contra la obesidad hasta como se organiza el entorno para promover el ejercicio. Sin embargo, muy pocos políticos, en los momentos en los que nos encontramos [a las puertas de unas elecciones] están hablando de Sanidad», señala Gema Frühbeck, presidenta de la Sociedad Europea para el Estudio de la Obesidad.

Sólo unos pocos ciudadanos europeos se salvarán de esta epidemia in crescendo. Los Países Bajos parece

que están haciendo mejor las cosas. Porque para 2030 se prevé que menos de la mitad de los holandeses varones (49%) tendrá sobrepeso y sólo un 8% estará obeso, cifras inferiores a las registradas en 2010: con un 54% y un 10%, respectivamente. Las ciudadanas de este país, en cambio, mantendrán casi estable su sobrepeso pues se pasará de un 44% en 2010 a un 43%. No obstante, el porcentaje de mujeres con obesidad disminuirá más: del 13% se descenderá al 9%.

IMPACTO

«La prevención del sobrepeso y la obesidad es cada día más importante. La reducción de actividad es un factor de riesgo muy importante pero la dieta también lo es. En los países mediterráneos desafortunadamente se está perdiendo los valores tradicionales de su dieta que incluye todos los elementos protectores como frutas y verduras, pescado, aceite de oliva con moderación... y hay que recuperarlos sobre todo para la dieta de los niños», explica a EL MUNDO Breda.

Otro factor que está detrás de este incremento es la crisis económica.

NI UNA HORA A LA SEMANA PARA HACER EJERCICIO

Falta de tiempo y de motivación. Esas son las razones que aducen las españolas para justificar la ausencia de hábitos saludables que sólo están presentes en el 23% de ellas. Así lo constatan los datos de una encuesta presentada ayer en Madrid y elaborada por el Instituto DKV de la Vida saludable junto con la Universidad Rey Juan Carlos. Tras preguntar a 3.000 mujeres entre 18 y 65 años, entre otros asuntos, el 39% de ellas reconoció no dedicar ni una hora a la semana a hacer deporte y un 30% dedica menos de 60 minutos al día para relajarse. **BEATRIZ G. PORTALATÍN**