

Día Mundial contra la Obesidad: 4 de cada 10 argentinos aumentaron de peso durante la cuarentena

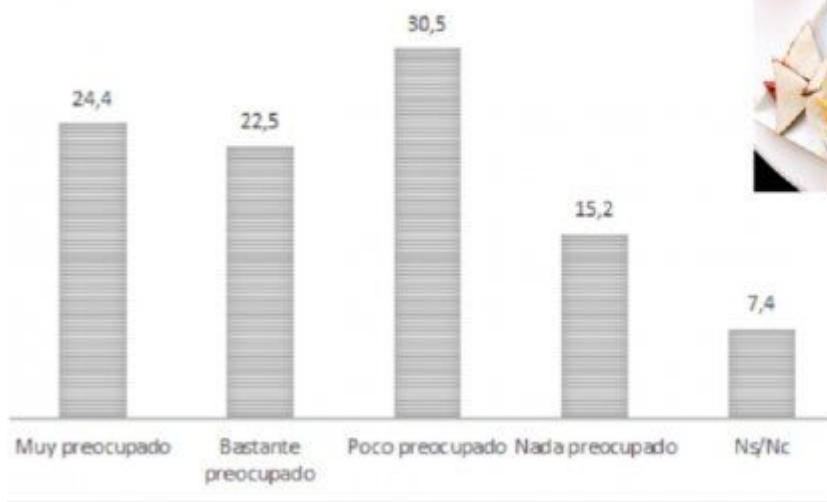
10/11/2020

Por iniciativa de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el próximo 12 de noviembre, al igual que todos los años, se conmemora el **“Día Mundial contra la Obesidad”**, fecha para concientizar a la población sobre cómo prevenir y tratar el sobrepeso; mientras que el 15 se celebra el **“Día Mundial sin Alcohol”**, en contra del consumo nocivo de bebidas.

En este contexto, la Universidad Abierta Interamericana (UAI) realizó una encuesta para analizar hábitos alimenticios durante el aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO) y el ejercicio físico. Unas 500 personas mayores de 16 años participaron del estudio, todos residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA).

El 40,3% de los encuestados aseguró que mantuvo su peso durante el aislamiento, mientras que el 38,5% dijo haber aumentado. El 17,3% se autopercibe “más flaco” y el 4% se mantuvo al margen de la respuesta.

¿Qué tan preocupado se encuentra con relación a lo que come y su peso?

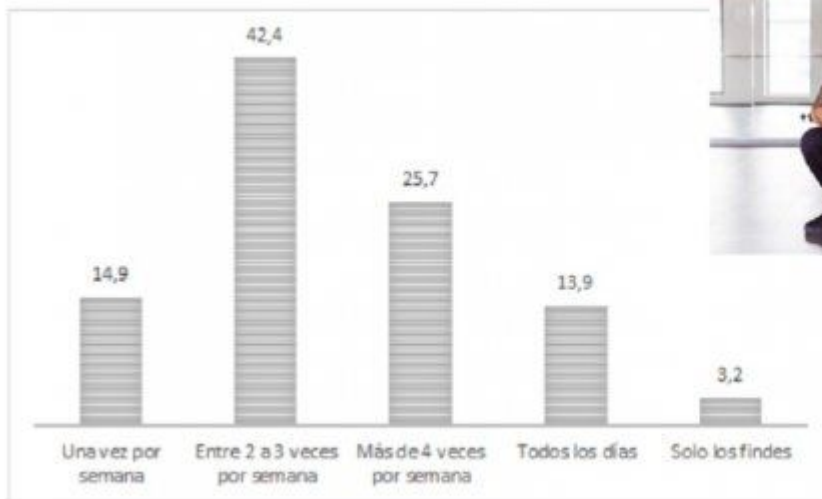


En cuanto a qué grado de preocupación respecto de su peso tiene, **la respuesta mayoritaria de la gente fue estar «poco preocupado» con el 30,5% de los votos.** Seguida de «muy» y «bastante» preocupados (24,4% y 22,5% respectivamente) y los más relajados (sin preocupaciones) con el 15,2%.

Los encuestados percibieron que aumentaron el consumo de frutas y verduras (35,4%), que toman más agua (20,5%), dejaron las harinas (16,7%) y dejó las gaseosas (8%), entre otras respuestas.

Cuando se les preguntó sobre el mayor o menor consumo de ciertos alimentos durante el aislamiento en relación a lo previo, los productos en los que el porcentaje de respuestas en que bajó la cantidad de ingesta fueron: comida chatarra (56%), frituras (48,8%), alcohol (42,4%) y gaseosas (44,8%); mientras que los que obtuvieron el mayor porcentaje de respuestas que se consumieron de igual manera antes y durante el ASP0 fueron: Panificados (42,3%), chocolates y dulces (42,2%), snacks (54,8%), frutas y verduras (46,2%) y agua (44,2%).

¿Con qué frecuencia realiza la actividad física?



El 54,9% dijo no realizar ejercicio físico y el 45,1% sí. La mayoría dijo caminar (54,6%), hacer cinta o bicicleta (17,2%), running (16,5%) y musculación con aparatos (4,8%), entre otros. Quienes practican, lo hacen en un 42,4% entre dos y tres veces por semana, 25,7% más de cuatro, 14,9% una vez, 13,9% todos los días y 3,2% sólo los fines de semana.

Por su parte, La UIA también encuestó a 500 personas de 16 años residentes en AMBA, a quienes consultaron sobre el **consumo de bebidas durante el aislamiento. Las respuestas indicaron que la mayoría aumentó la ingesta (52,4%).**

Para el 33,7% “se mantuvo igual”, mientras que “disminuyó” la toma de alcohol para el 11,1%. Igualmente, la mayoría (61,3%) dijo no tomar, mientras que el 38,7% sí lo hace. De esos, el 52,5% dijo que lo hace entre dos a tres veces por semana, mientras que las respuestas que siguieron fueron: una vez por semana (19,1%), todos los días (11,7%), más de cuatro veces (9,9%) y solamente los fines de semana (6,8%).

La bebida más consumida por los argentinos es el vino (54,1%), seguido de la cerveza (35,3%), bebidas blancas (3,4%), champagne (2,5%) y aperitivos como el Fernet y Gancia (2,1%).

El informe completo:

