

SEEDO

Estudio sobre la obesidad

Julio 2019



- 1. Índice de Masa Corporal (IMC)
- 2. Autopercepción
- 3. Hábitos de alimentación
- 4. Entorno familiar y amistades
- 5. Análisis de regresión
- 6. Ficha técnica



Para señalar diferencias respecto a la población general

- (+)** Este símbolo indica que el dato recogido es **estadísticamente mayor que el de la población general**
- (-)** Este símbolo indica que el dato recogido es **estadísticamente menor que el de la población general**

A circular inset image showing a person's midsection. They are wearing a grey long-sleeved top and dark pants. A white measuring tape with red markings is wrapped around their waist, held in place by their hands. The background is a soft-focus outdoor scene.

1. Índice de Masa Corporal (IMC)



Brecha entre jóvenes y mayores en términos de IMC

El 15% de los jóvenes de entre 18 y 30 años tienen sobrepeso u obesidad, mientras que entre las personas de 65 años o más esta cifra se sitúa en el 57%.



40dB.

Data. Insights. Solutions.

2. Autopercepción



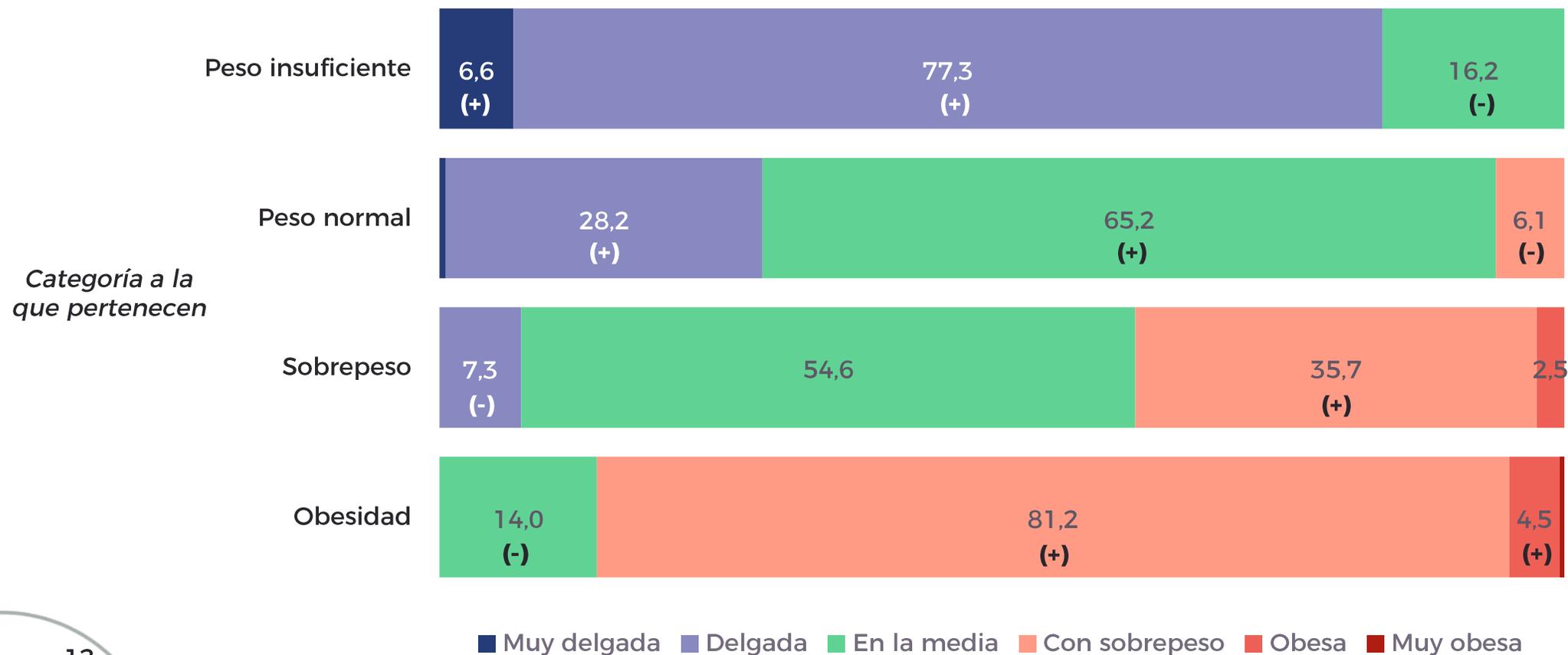
Disparidades significativas en la autopercepción

Únicamente el 4,5% de las personas con
obesidad se consideran obesas.

#2.2. Autopercepción y categoría real

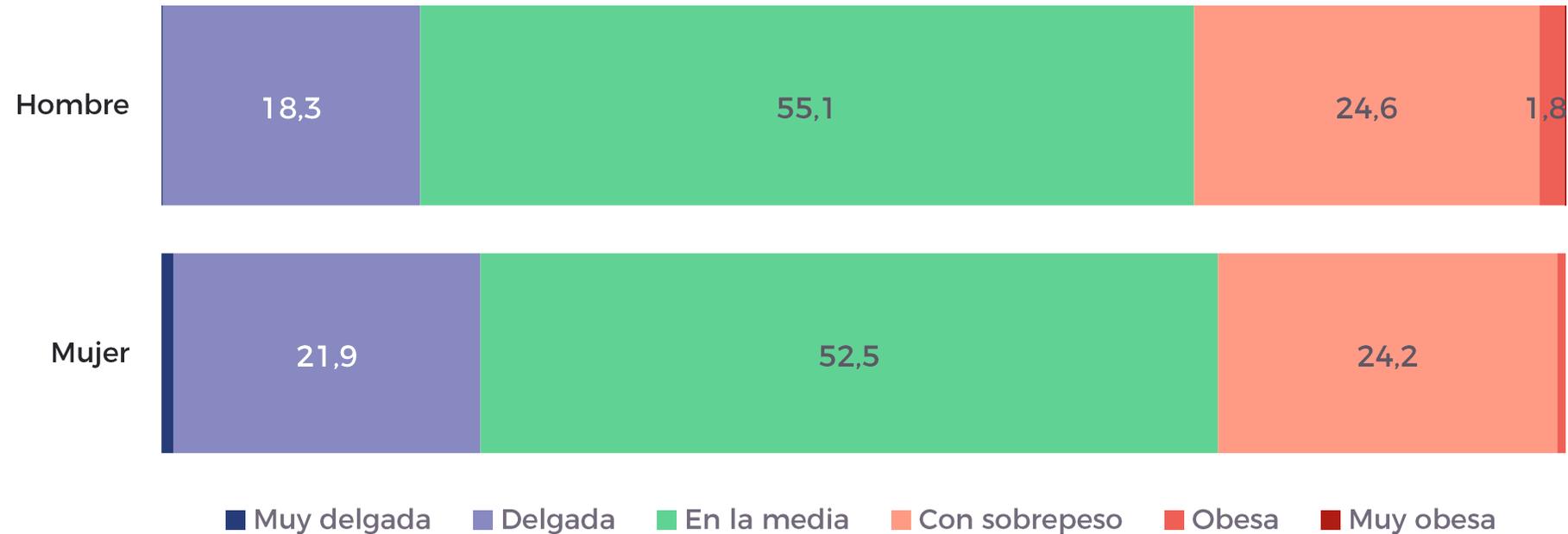
El 54,6% de las personas con sobrepeso consideran situarse en la media, mientras que el 81,2% de los obesos se perciben como personas con sobrepeso. Únicamente el 4,5% de éstos se definen como personas obesas.

Autopercepción que tienen



#2.3. Autopercepción por sexo

No observamos diferencias estadísticamente significativas en la forma en la que se autoperciben hombres y mujeres.

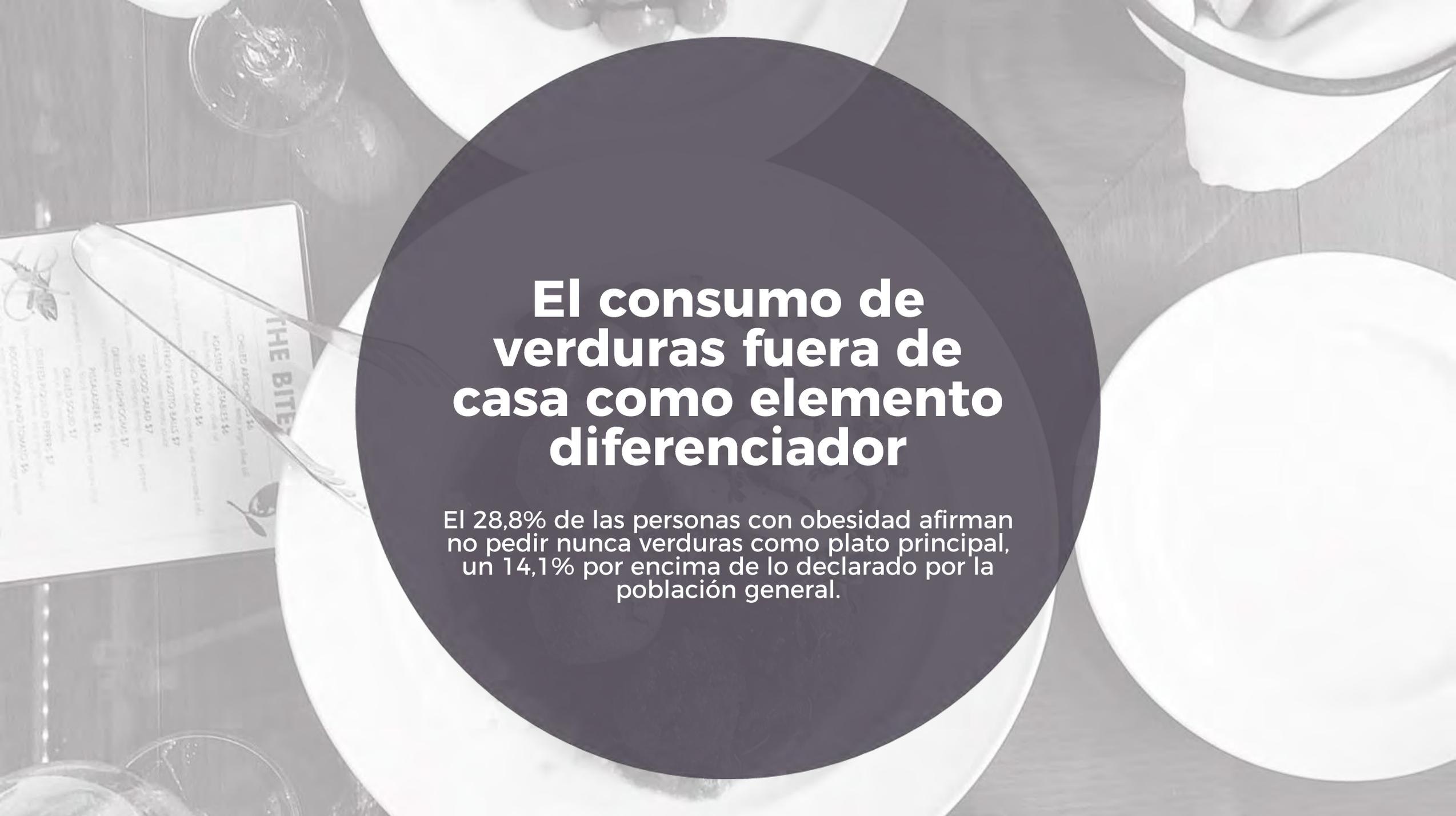


40dB.

Data. Insights. Solutions.

A top-down view of a dining table with two plates of food, a basket of bread, and a menu. The table is set with a white plate of Caprese salad (tomatoes, mozzarella, basil) and a white plate of a Mediterranean-style dish (falafel, hummus, pita, olives). A basket of bread is in the upper right, and a small bowl of butter is in the center. A menu is visible on the left side of the table.

3. Hábitos de alimentación

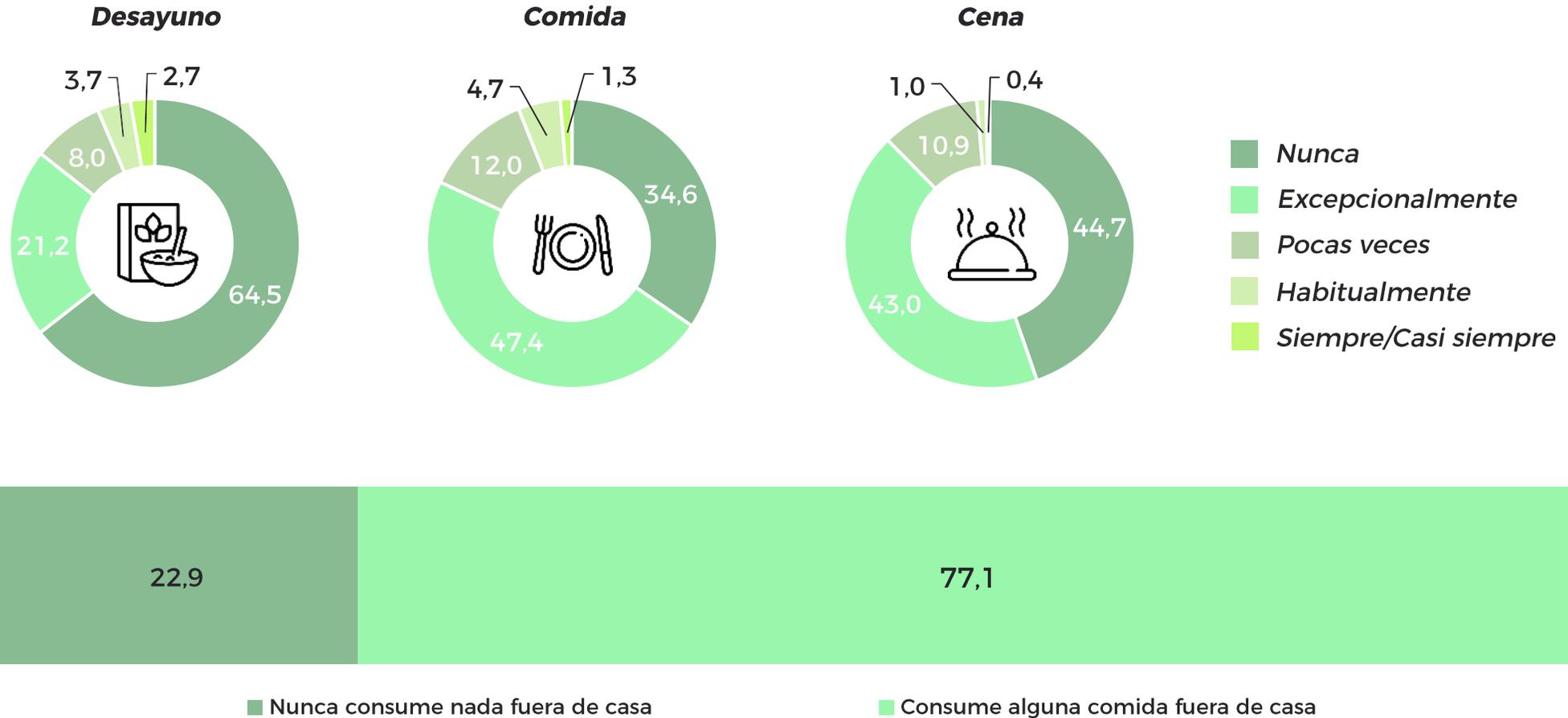


El consumo de verduras fuera de casa como elemento diferenciador

El 28,8% de las personas con obesidad afirman no pedir nunca verduras como plato principal, un 14,1% por encima de lo declarado por la población general.

#3.1. Hábitos de alimentación (Población general)

¿Con qué frecuencia hace las siguientes comidas fuera de casa?



#3.2. Hábitos de alimentación (Por Índice de Masa Corporal)

Respecto al conjunto de la población, las personas con obesidad tienden a desayunar en mayor proporción, siempre o casi siempre fuera de casa, siendo además los que menos cenan fuera.



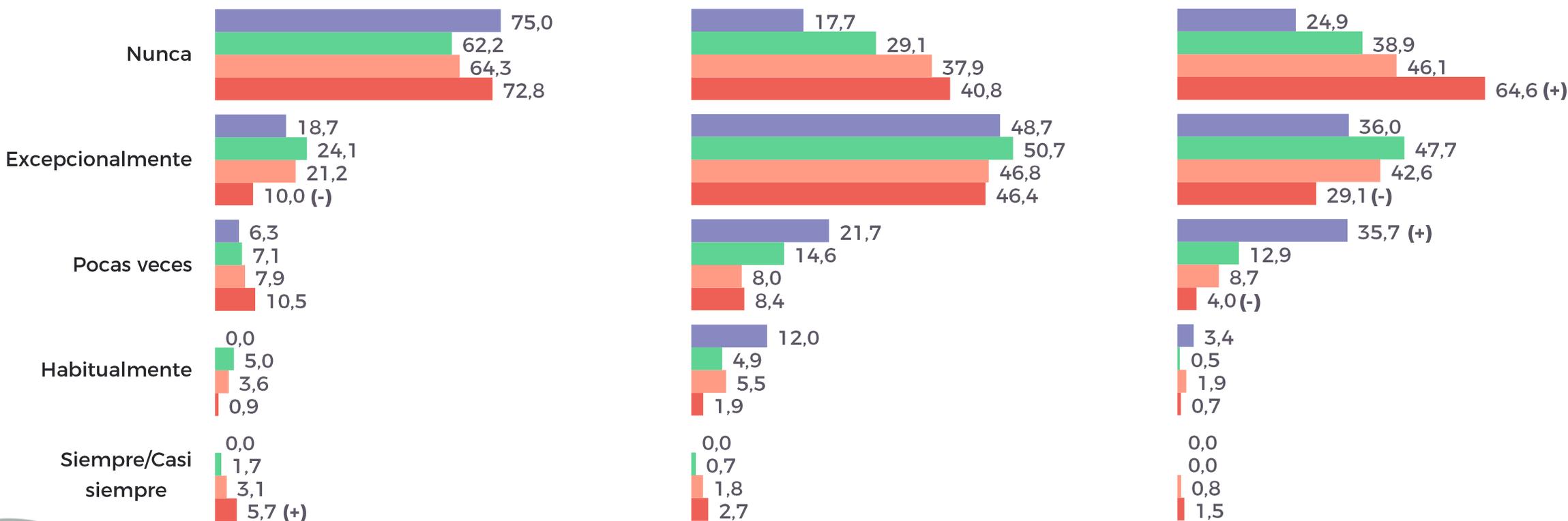
Desayuno



Comida



Cena



■ *Peso insuficiente*

■ *Peso normal*

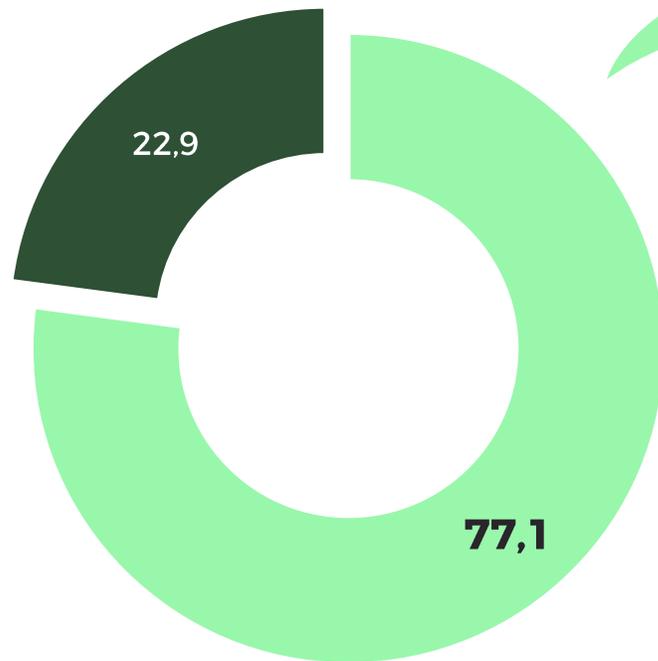
■ *Sobrepeso*

■ *Obesidad*

#3.3. Hábitos de comer fuera de casa (Población general)

La comida fuera de casa la realizas...
[Solo para quienes consumen alguna comida fuera de casa]

Conjunto de la población

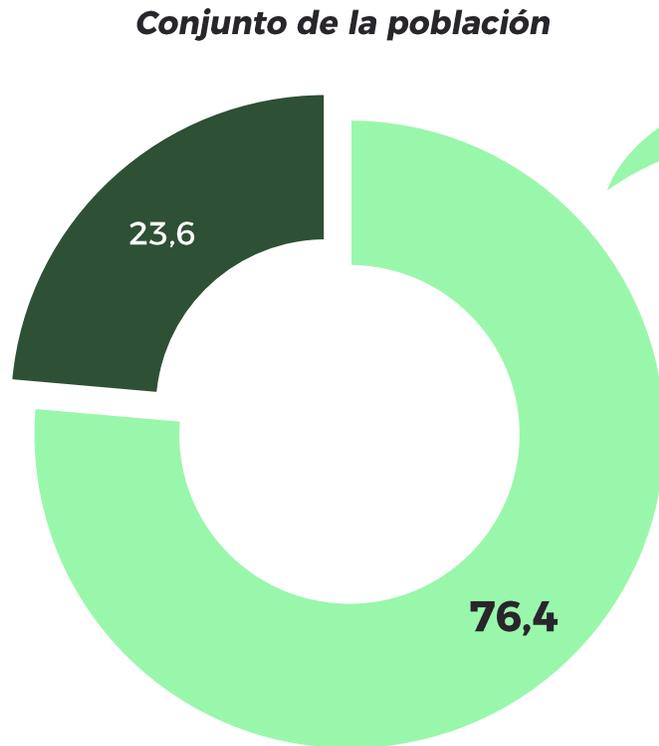


El **77,1%** de la población realiza alguna comida fuera de casa, siendo significativamente los restaurantes los lugares más habituales.



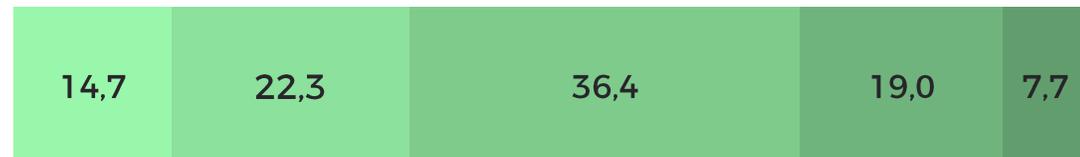
#3.5. Consumo de verduras fuera de casa (Población general)

Cuando comes o cenas fuera de casa, ¿con qué frecuencia y de qué manera pides verdura o ensalada?
[Solo para quienes comen (mediodía) o cenan fuera de casa]



El **76,4%** de la población come o cena fuera de casa, siendo de estos un 26,7% los que piden siempre o casi siempre ensalada como plato principal.

Como un plato principal



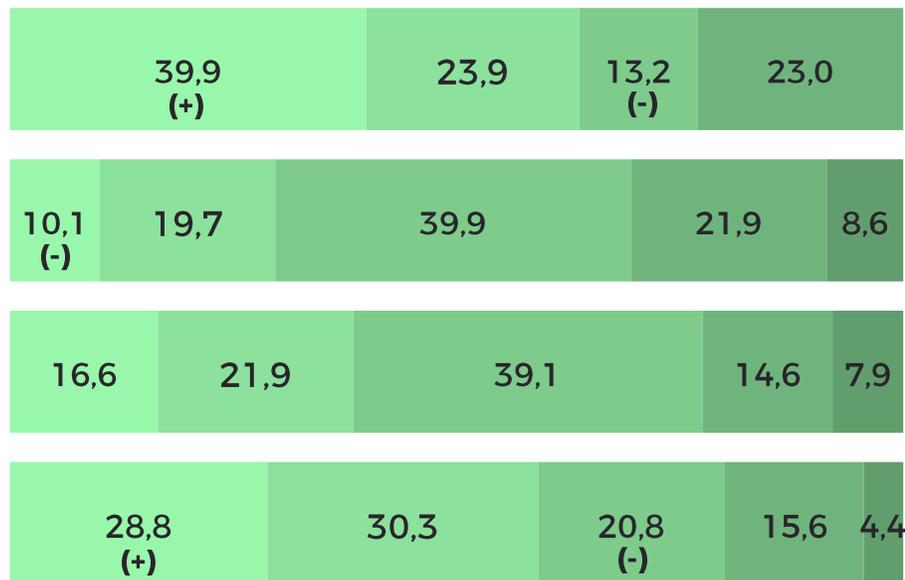
Como acompañante de un plato principal



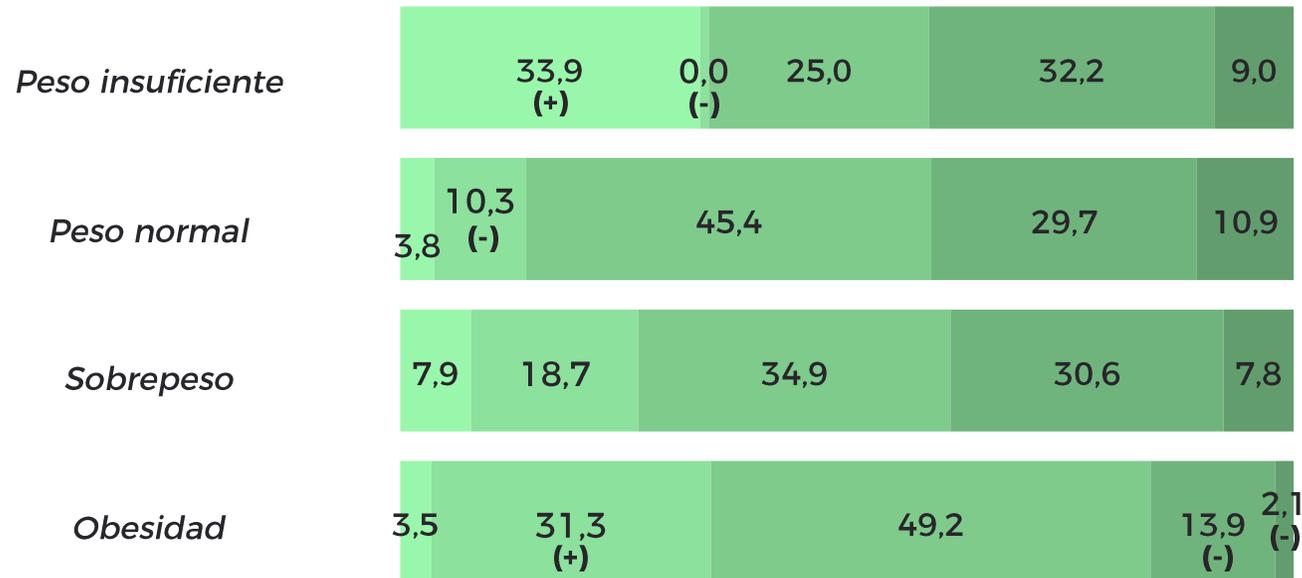
#3.5. Consumo de verduras fuera de casa (Por Índice de Masa Corporal)

Significativamente **las personas con obesidad son los que con más frecuencia NUNCA piden verduras como plato principal cuando comen fuera, siendo además los que menos acompañan las comidas con verduras.**

Como un plato principal



Como acompañante de un plato principal



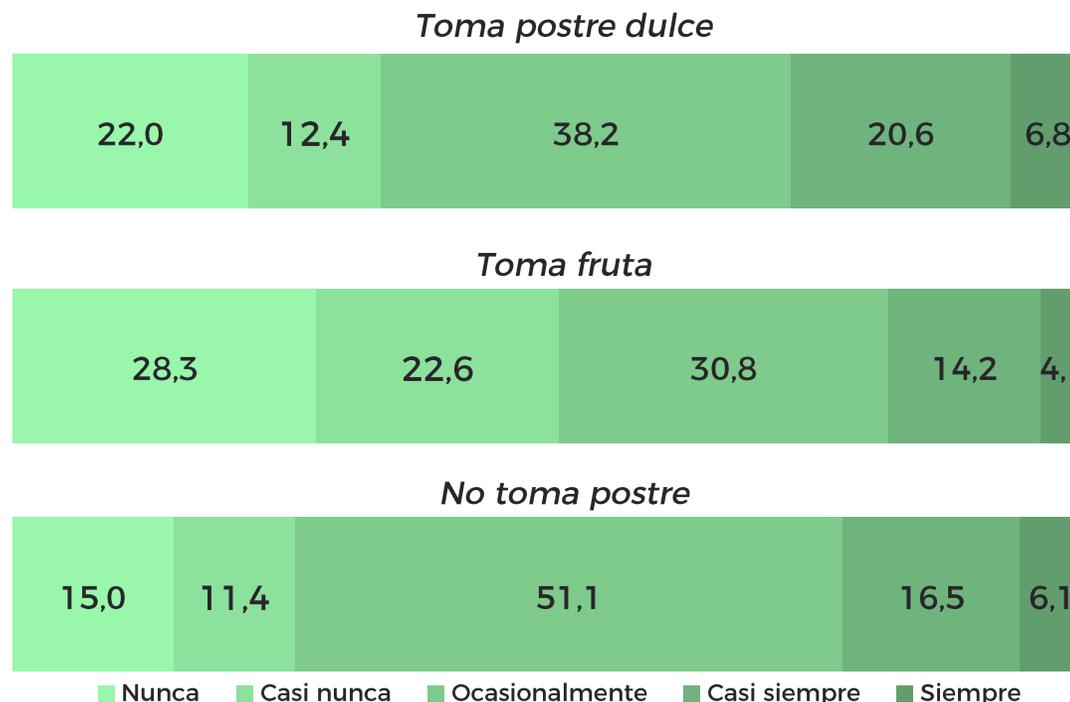
■ Nunca
 ■ Casi nunca
 ■ Ocasionalmente
 ■ Casi siempre
 ■ Siempre

#3.6. Consumo de postres fuera de casa (Población general)

Quando comes o cenas fuera de casa, ¿con qué frecuencia pides postre?
[Solo para quienes comen (mediodía) o cenan fuera de casa]

El 27,4% de los que comen o cenan fuera de casa pide siempre o casi siempre postre dulce, mientras que el 18,3% toma fruta.

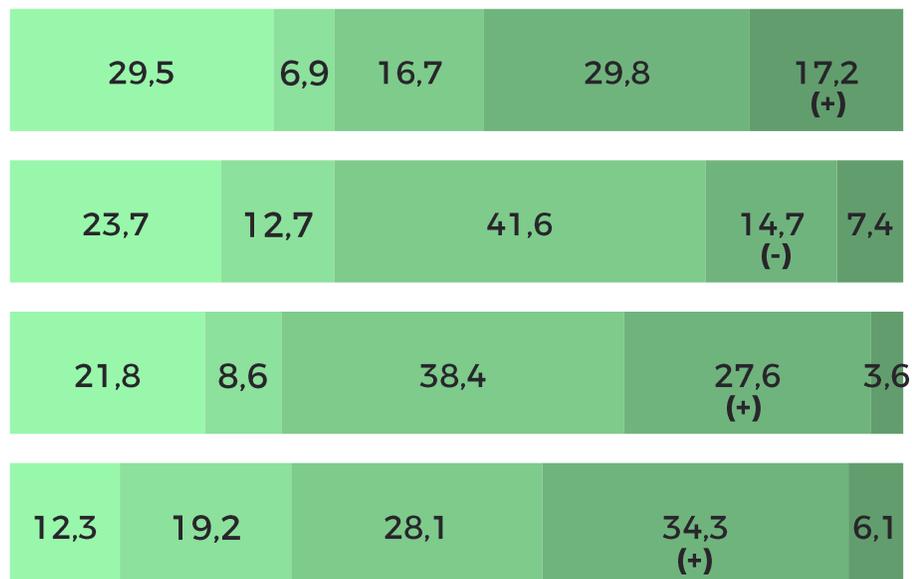
Respecto a los que no toman postre, el 22,6% de los entrevistados declara no tomar postre siempre o casi siempre.



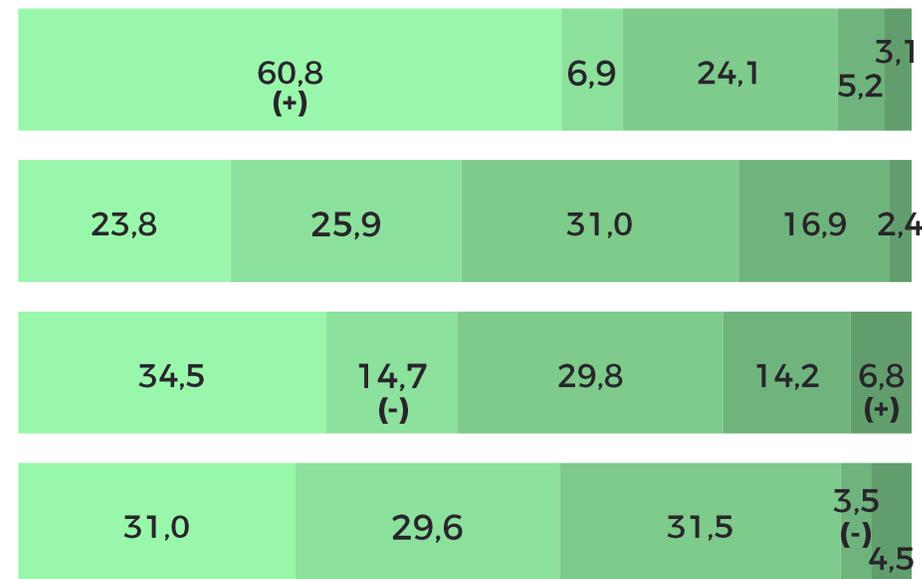
#3.7. Consumo de postres fuera de casa (Por Índice de Masa Corporal)

El 34,3% de las personas con obesidad toman casi siempre postre dulce cuando comen fuera de casa, siendo significativamente superior a la proporción de la población general. Señalamos además que las personas de peso insuficiente son destacablemente los que en mayor medida piden siempre postre dulce y nunca toman fruta.

Toma postre dulce



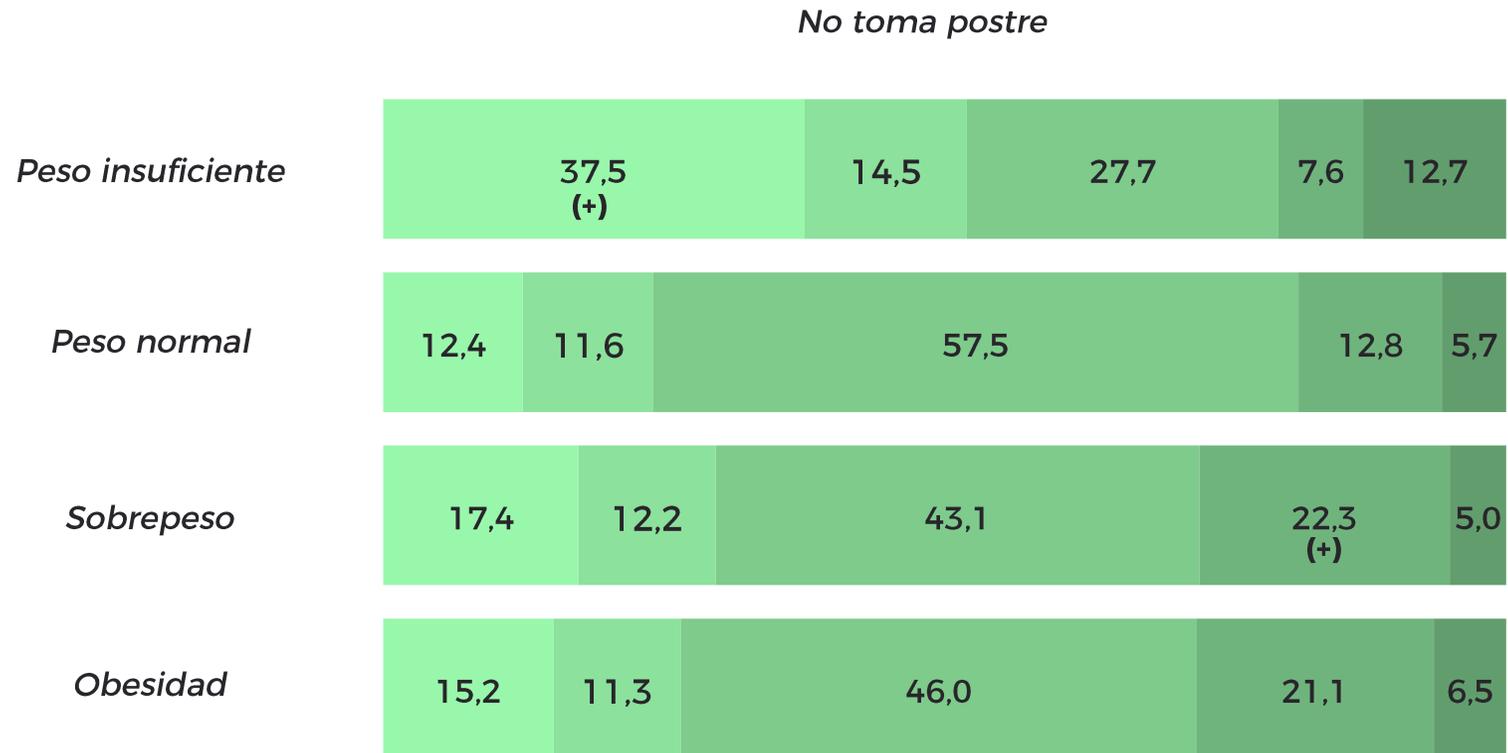
Toma fruta



■ Nunca
 ■ Casi nunca
 ■ Ocasionalmente
 ■ Casi siempre
 ■ Siempre

#3.7. Consumo de postres fuera de casa (Por Índice de Masa Corporal)

Los datos obtenidos nos indican que **las personas que con más frecuencia declaran NO tomar nunca postre son aquellos de la categoría de peso insuficiente.** Por otro lado, **el 22,3% de las personas con sobrepeso afirman casi siempre NO tomar postre.**

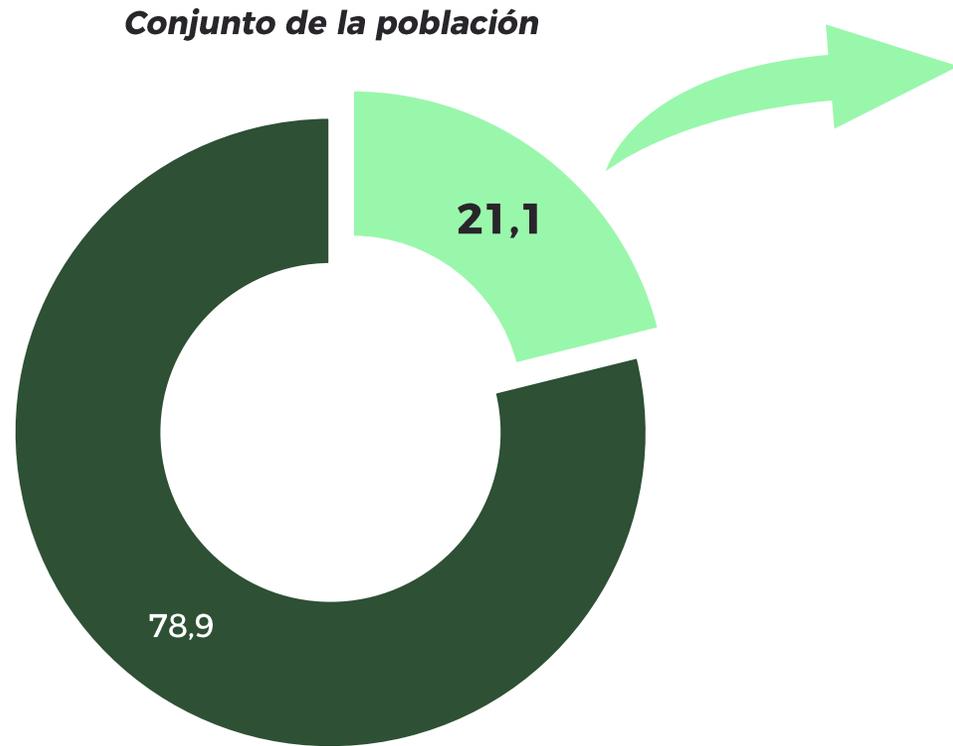


Nunca Casi nunca Ocasionalmente Casi siempre Siempre

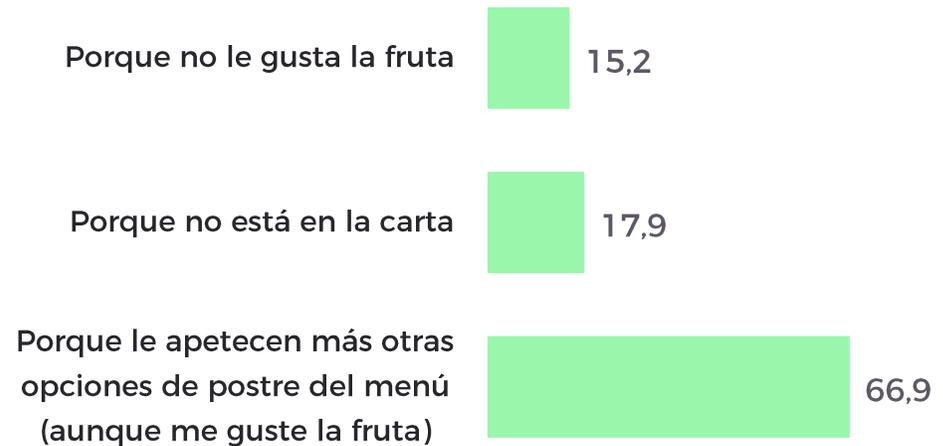
#3.8. Consumo de frutas fuera de casa (Población general)

¿Por qué no tomas fruta en los restaurantes?

[Solo para quienes comen (mediodía) o cenan fuera de casa y no toman fruta como postre]

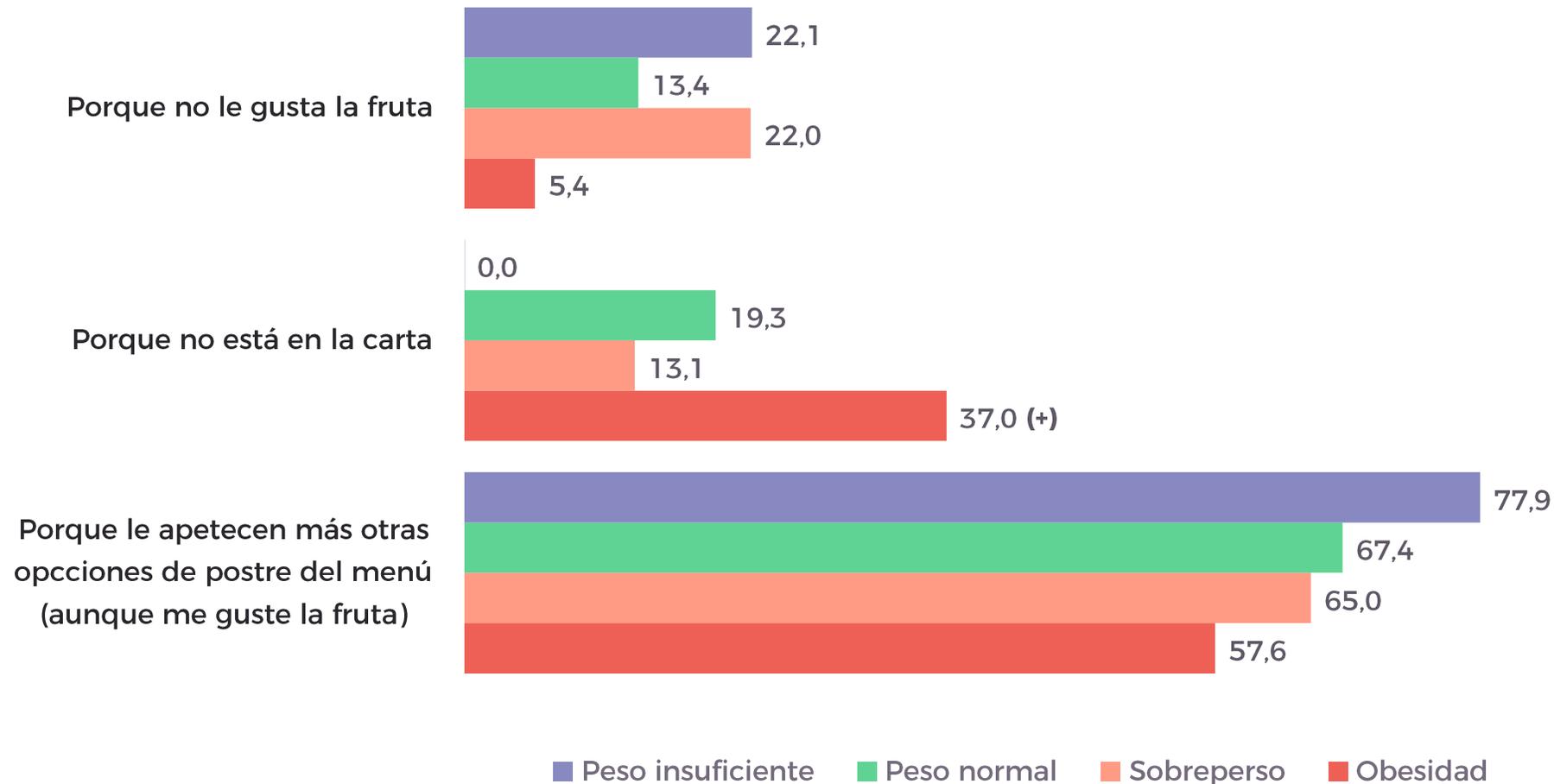


El **21,1%** de la población come o cena fuera de casa y no pide fruta como postre. De ellos, el **15,2%** no lo hace debido a que no le gusta la fruta.



#3.8. Consumo de frutas fuera de casa (Por Índice de Masa Corporal)

Las personas con obesidad son las que más declaran no pedir fruta de postre cuando comen fuera de casa debido a que no está en la carta. Destacamos además que son los que menos declaran no gustarles la fruta, únicamente un 5,4%.



40dB.

Data. Insights. Solutions.



4. Entorno familiar y amistades

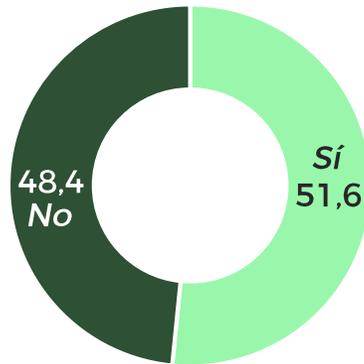


El entorno familiar y social presenta una estrecha relación con la obesidad

El 71,9% de las personas obesas declaran tener algún familiar con obesidad

#4.2. Entorno familiar y amistades (Población general)

¿Tienes familiares con obesidad?

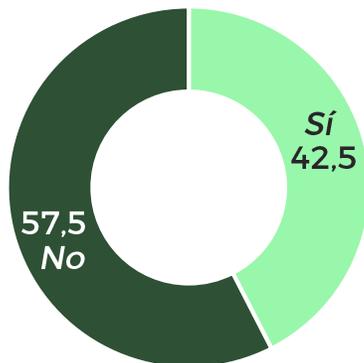


¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

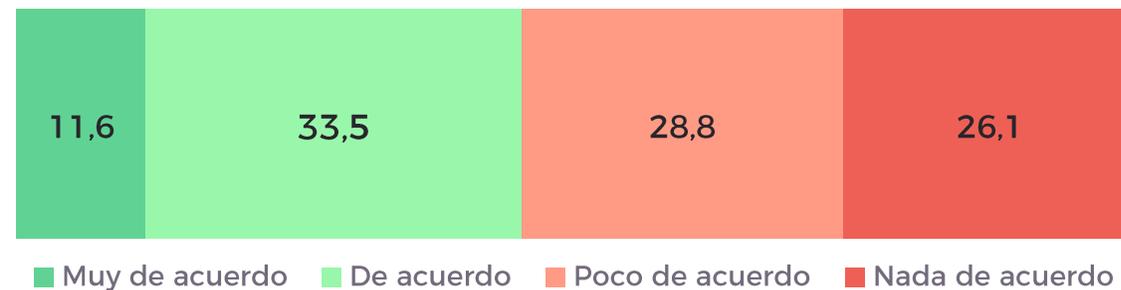
La obesidad se hereda genéticamente



¿Tienes amigos cercanos con obesidad?



La obesidad se contagia a través del entorno familiar y/o social



#4.2. Entorno familiar y amistades (Por Índice de Masa Corporal)

El entorno familiar y las amistades tienen una relación significativa con las categorías de peso. El 71,9% y el 63,0% de las personas con obesidad declaran tener familiares y amigos con obesidad, respectivamente.

¿Tienes familiares con obesidad?



¿Tienes amigos cercanos con obesidad?



■ Sí ■ No

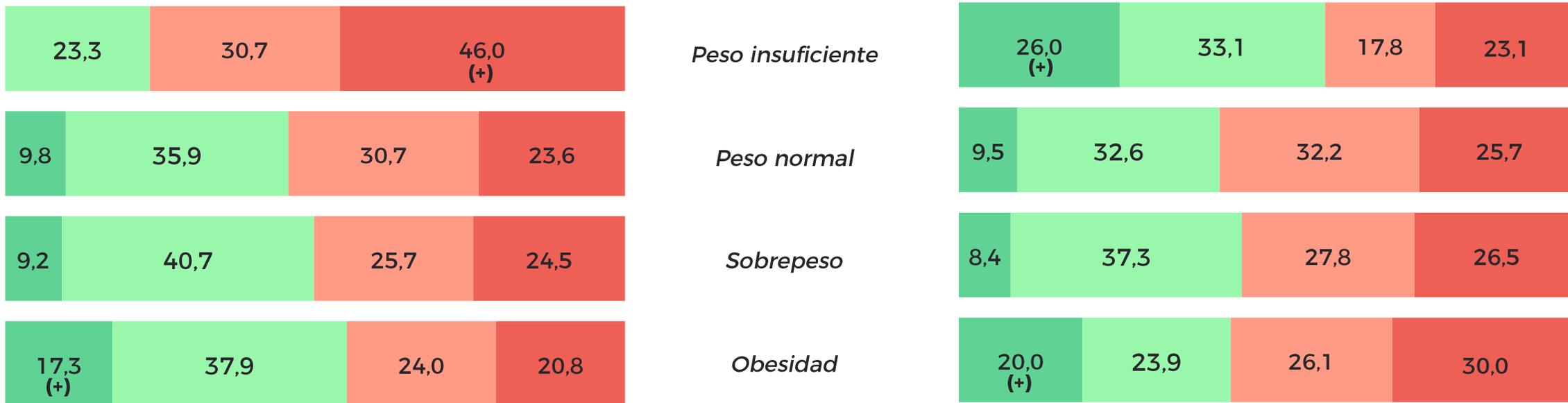
#4.2. Entorno familiar y amistades (Por Índice de Masa Corporal)

A medida que aumenta el peso, mayor es la tendencia a creer que la obesidad se hereda genéticamente.

¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

La obesidad se hereda genéticamente

La obesidad se contagia a través del entorno familiar y/o social



■ Muy de acuerdo
 ■ De acuerdo
 ■ Poco de acuerdo
 ■ Nada de acuerdo

5. Análisis de regresión

#5. Análisis de regresión

Con el objetivo de **conocer con mayor detalle los factores con mayores implicaciones sobre el sobrepeso y la obesidad**, se han elaborado una serie de análisis de regresión logística, siendo las variables utilizadas y los principales resultados obtenidos los siguientes:

Variables estadísticamente significativas

- Edad ↑
- Desayunar fuera (Frecuencia) ↑
- Tener algún familiar con obesidad ↑
- Tener alguna amistad con obesidad ↑
- Tomar ensalada como plato principal ↓
- Tomar ensalada como acompañante ↓
- Tomar postre dulce ↑

Variables NO significativas

- Sexo
- Comer fuera (Frecuencia)
- Cenar fuera (Frecuencia)
- Hora de comer
- Hora de cenar
- Tomar fruta de postre
- No tomar postre



(Dirección del efecto sobre el sobrepeso/obesidad)

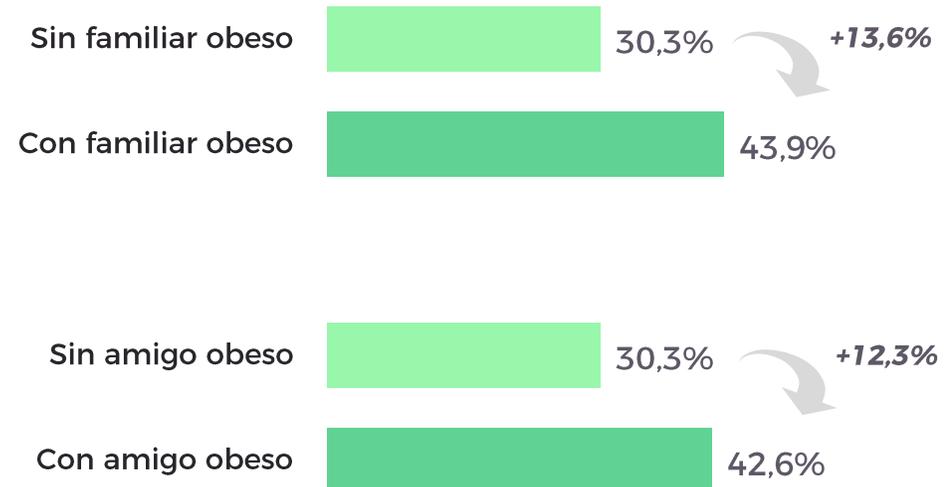
#5. Análisis de regresión

El entorno familiar y social se nos presentan como variables con significativas implicaciones sobre el sobrepeso y obesidad.

Tener algún familiar con obesidad incrementa en un 13,6% la probabilidad de tener sobrepeso o padecer obesidad.

En este mismo sentido, tener alguna amistad con obesidad supone un incremento en esta probabilidad de un 12,3%.

Probabilidad de tener obesidad o sobrepeso *

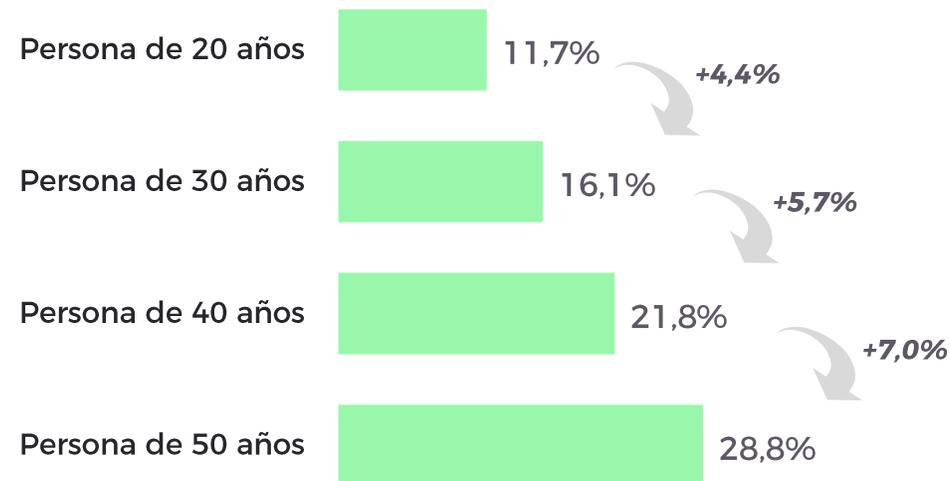


*Para el calculo de las probabilidades se han construido dos perfiles de individuos con la misma edad (52 años), sexo (hombre) y hábitos de alimentación, difiriendo únicamente en si tienen familiares o amistades con obesidad

#5. Análisis de regresión

La **edad** es otra variable que resulta estadísticamente significativa en nuestro análisis. **Por cada año adicional, la probabilidad de padecer sobrepeso u obesidad incrementa por término medio en un 0,57%.**

*Probabilidad de tener obesidad o sobrepeso **

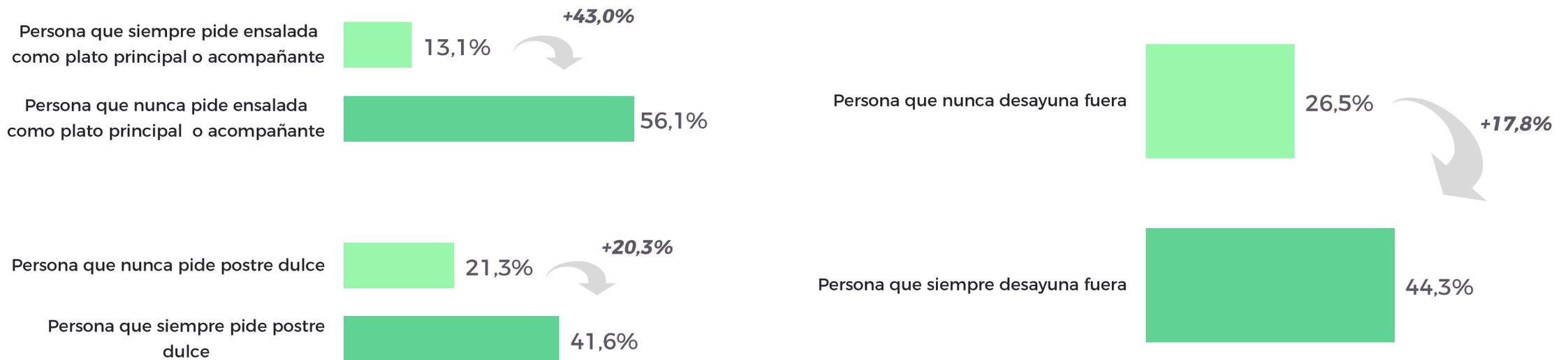


**Para el calculo de las probabilidades se han construido cuatro perfiles de individuos con el mismo sexo(hombre), hábitos de alimentación y entorno familiar(sin familiares o amistades con obesidad), difiriendo únicamente en la edad*

#5. Análisis de regresión

Entre los **hábitos de alimentación estadísticamente significativos** a la hora de explicar el sobrepeso y la obesidad encontramos **nunca consumir ensalada como plato principal o como acompañante al comer fuera de casa, tomar postre dulce y desayunar fuera.**

Probabilidad de tener obesidad o sobrepeso *



*Para el cálculo de las probabilidades se han construido perfiles de individuos con la misma edad(52), sexo(Hombre) y entorno familiar (sin familiares o amistades con obesidad), difiriendo únicamente en los hábitos de alimentación analizados.

6. Ficha técnica

#6. Ficha técnica



Universo

Ámbito Nacional.

Población general de 18 años en adelante



Cuestionario

14 preguntas



Tamaño muestral

1.000 entrevistas con cuotas de sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat



Procedimiento de muestreo

Entrevista telefónica (CATI)

Realización: 31/05/2019 a 11/06/2019



Ponderación

Por sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat



Error muestral

$\pm 3,16\%$ (95,5% de confianza)



40dB.

TRUE PEOPLE

40dB.

www.40dB.es



info@40dB.es



+34 914 120 938



Calle Salamanca 25, 1ª Derecha
28020, Madrid

