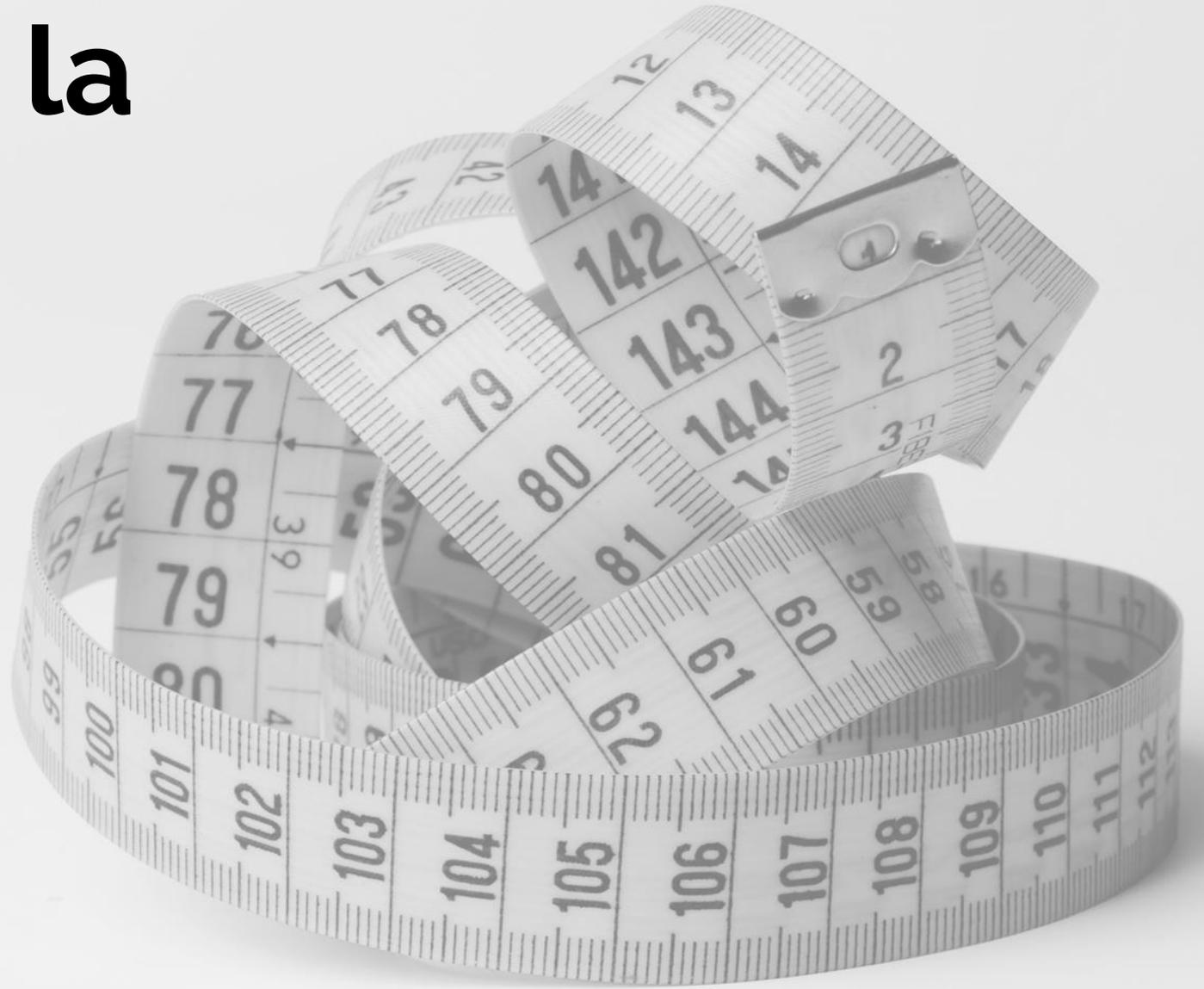


Estudio sobre la obesidad en jóvenes

Marzo, 2021



40dB.

Índice

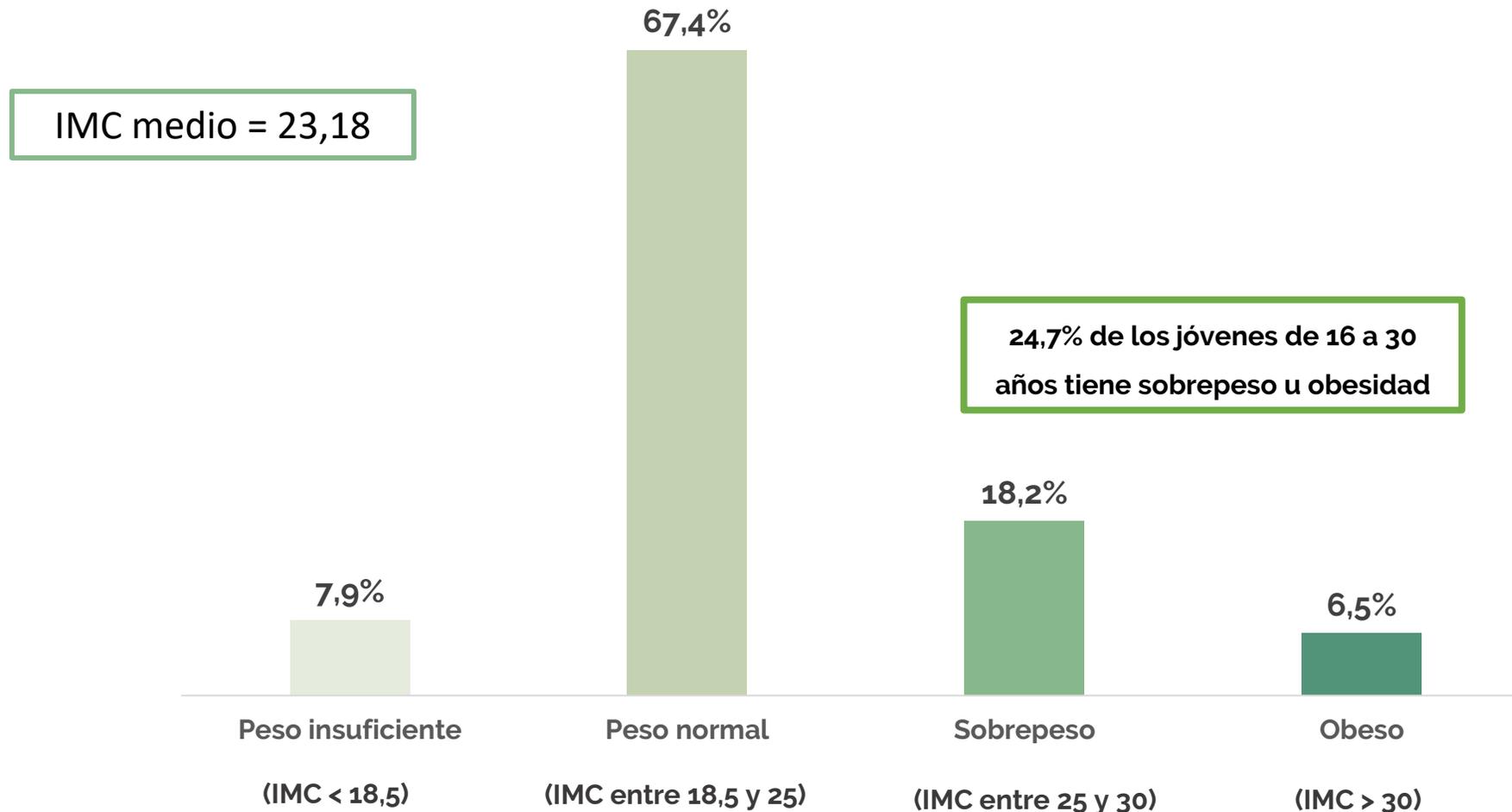
- 1. Índice de masa corporal (IMC)
- 2. La percepción del peso
- 3. Perfil de la juventud con sobrepeso
- 4. ¿Cómo tratan de perder peso los jóvenes?
- 5. Estilos de vida y salud
- 6. Las redes sociales y la salud
- 7. La Covid-19
- 8. Ficha técnica

1. Peso e índice de masa corporal (IMC)

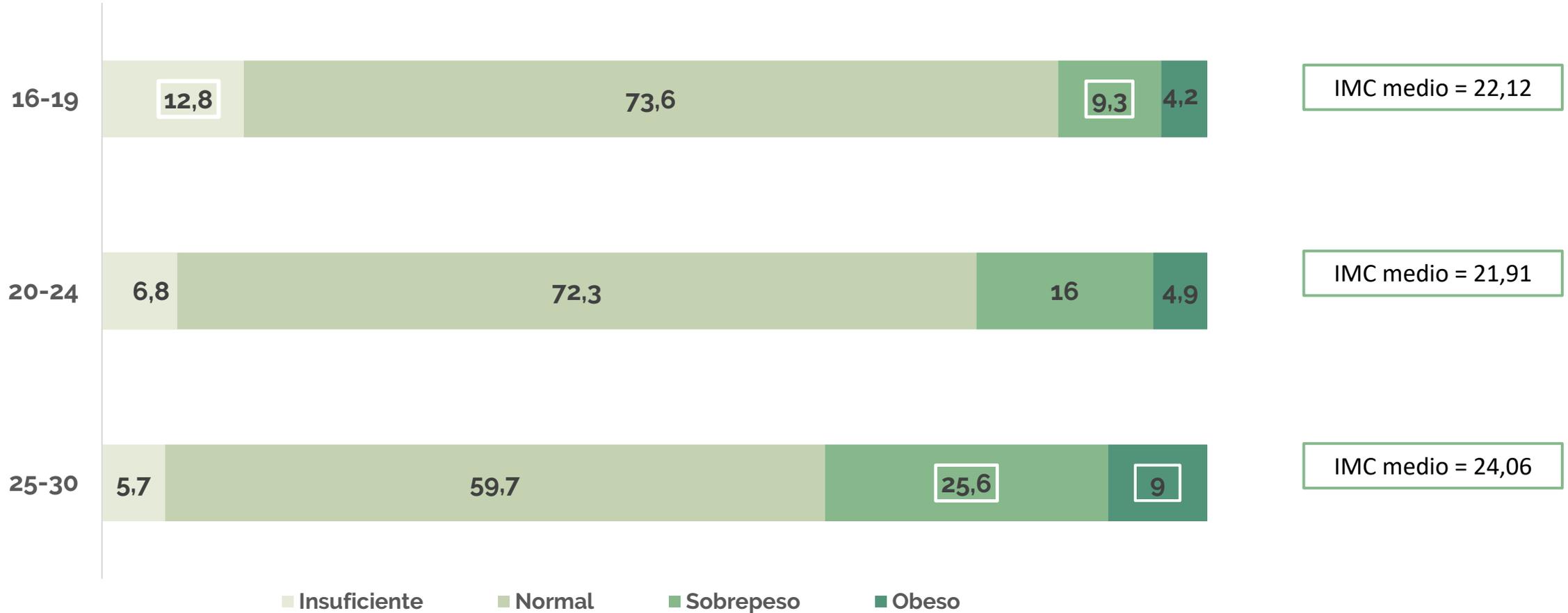


Distribución del IMC

A partir del índice de masa corporal se han clasificado los individuos en las categorías "**peso insuficiente**", "**peso normal**", "**sobrepeso**" y "**obesidad**". La distribución de la variable sería la siguiente:

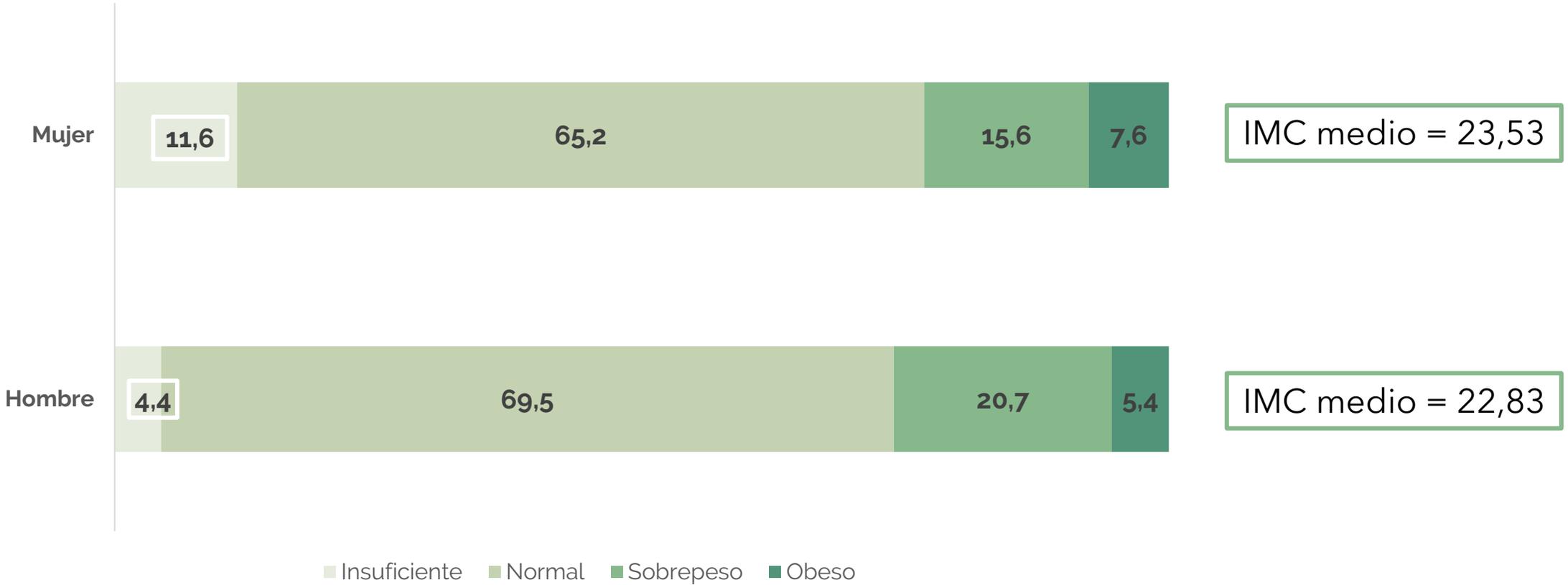


IMC por Edad



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

IMC por Sexo



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.



- ✓ La mayoría de los jóvenes entre 16 y 30 años, el 67,4%, tiene un IMC normal. **El 24,7% tiene sobrepeso u obesidad**, mientras que el 7,9% tiene un IMC insuficiente.
- ✓ **La obesidad o sobrepeso aumentan con la edad**, alcanzando el máximo **entre los 25 y los 30 años, con un 34,6%**. **La insuficiencia de peso se comporta en sentido opuesto: entre los 16 y los 19 años, un 12,8% tiene un IMC insuficiente**, porcentaje que va disminuyendo conforme crece la edad de los entrevistados.
- ✓ **Ser hombre o mujer no influye en el IMC medio. Sin embargo, la falta de peso es más frecuente entre ellas:** un 11,6% de las mujeres vs un 4,4% de los hombres jóvenes tienen un IMC insuficiente.



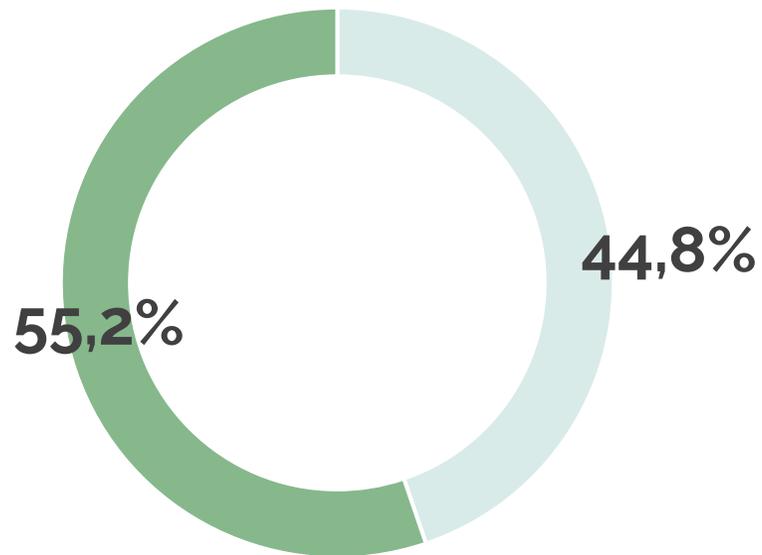
2. La percepción del peso



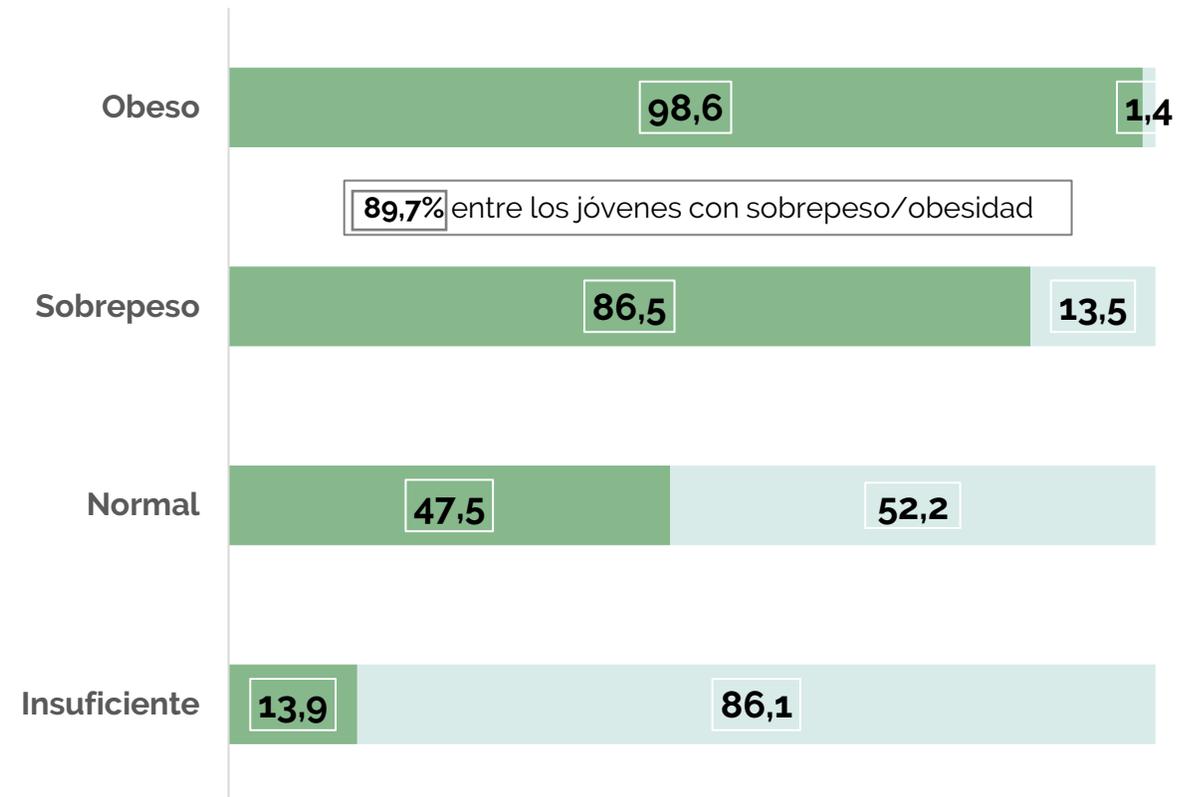
¿Estar más delgado?

¿Te gustaría estar más delgado?

Población general (16-30 años)



IMC y percepción subjetiva



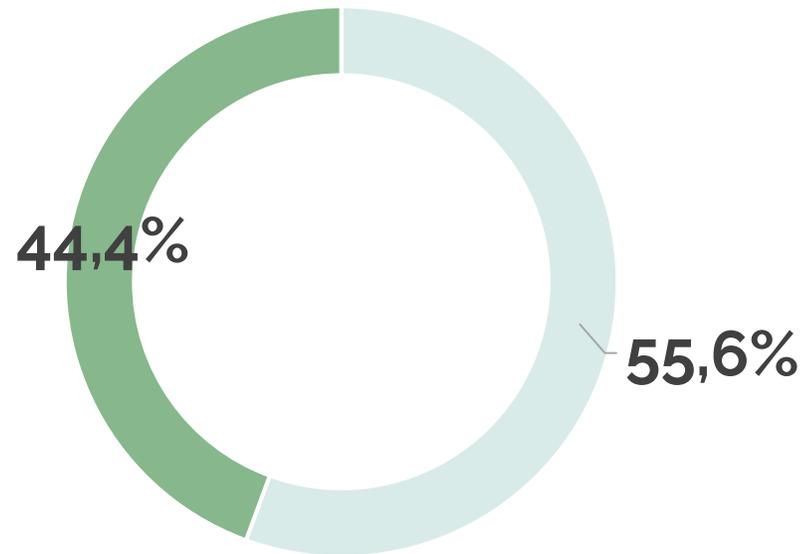
□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Sí ■ No ■

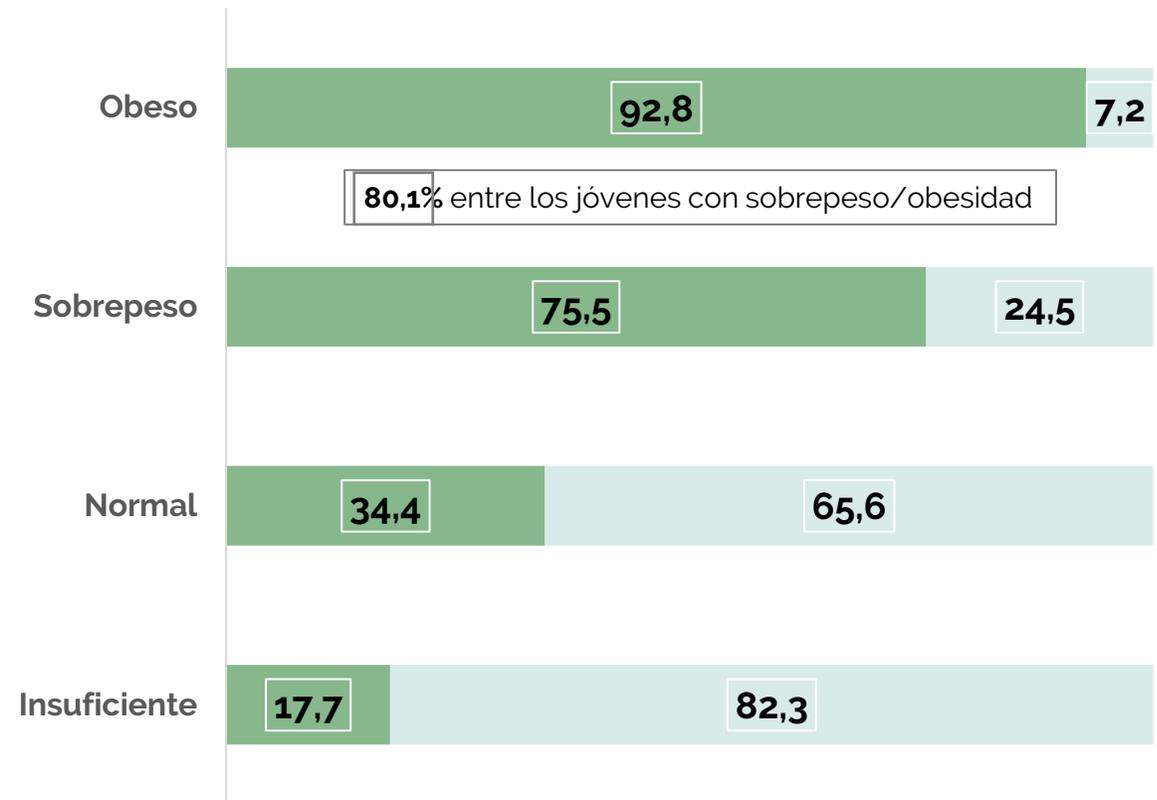
¿Aconsejado para perder peso?

¿Alguna vez te han aconsejado que pierdas peso?

Población general (16-30 años)



IMC y consejo perder peso



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

■ Sí ■ No

La obesidad: ¿una enfermedad?

¿Crees que la obesidad es una enfermedad?



Creen que la obesidad es una enfermedad



Creen que la obesidad es una enfermedad

■ Población general (16-30 años)

■ Personas con sobrepeso/obesidad



- ✓ El **55,2% de los jóvenes querría estar más delgado**. Se dan diferencias significativas según el IMC de los entrevistados: el porcentaje asciende hasta el 89,7% entre los obesos/con sobrepeso. Llama la atención que un **13,9% de los jóvenes con IMC insuficiente quiera perder peso**.
- ✓ Un **44,4% de los jóvenes afirma que alguna vez se le ha aconsejado perder peso**, porcentaje que aumenta hasta el 80,1% entre los que declaran sobrepeso u obesidad. **A un 17,7% de los jóvenes con IMC insuficiente también les han recomendado perder peso**.
- ✓ El 80% de los jóvenes cree que **el exceso de peso es una enfermedad**.



3. Perfil de la juventud con sobrepeso

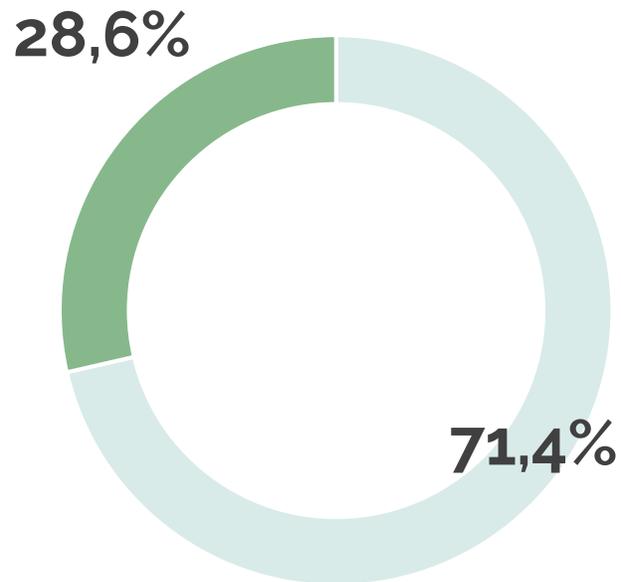


Percepción de exceso de peso

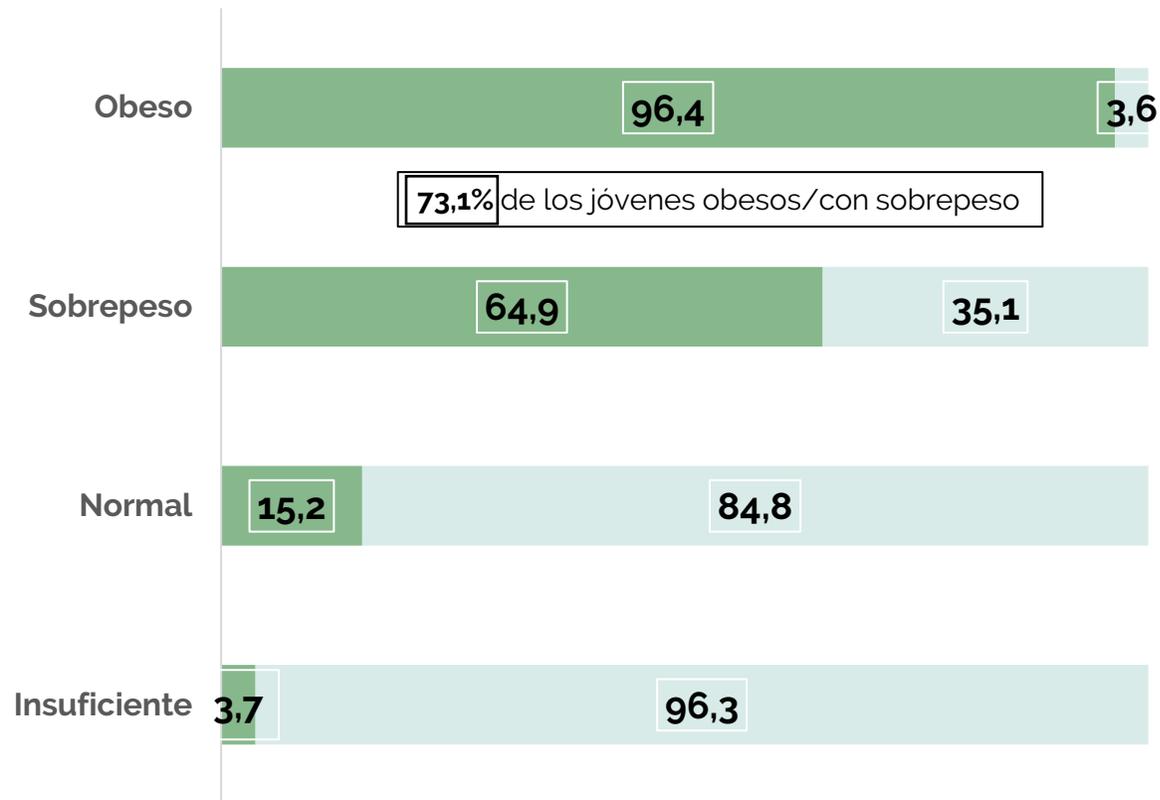
El dato objetivo: 24,7% de los jóvenes de 16 a 30 años tiene sobrepeso u obesidad (IMC)

¿Consideras que tienes exceso de peso?

Población general (16-30 años)



Exceso de peso e IMC



73,1% de los jóvenes obesos/con sobrepeso

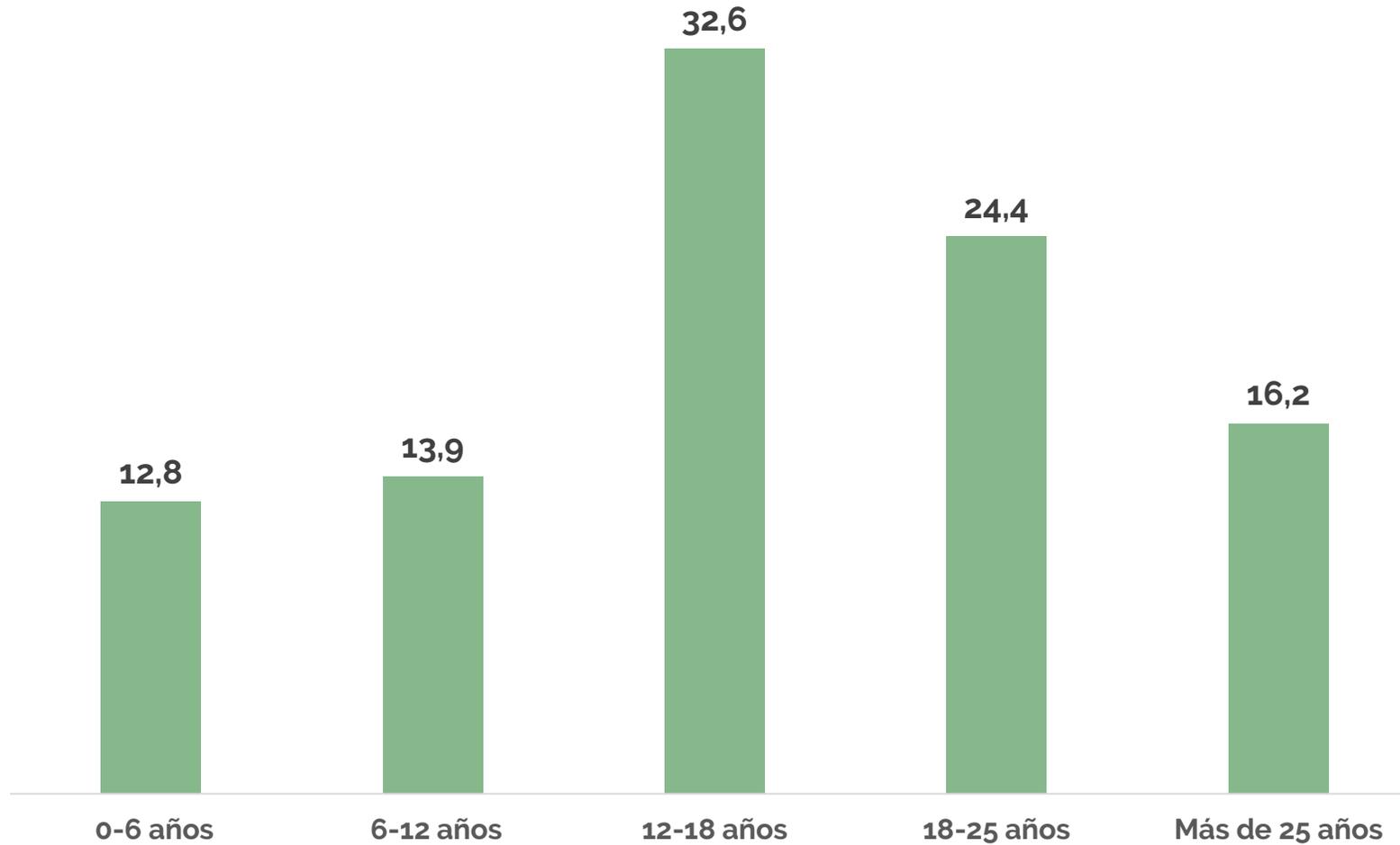
Sí ■ No ■

□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

La edad y el exceso de peso

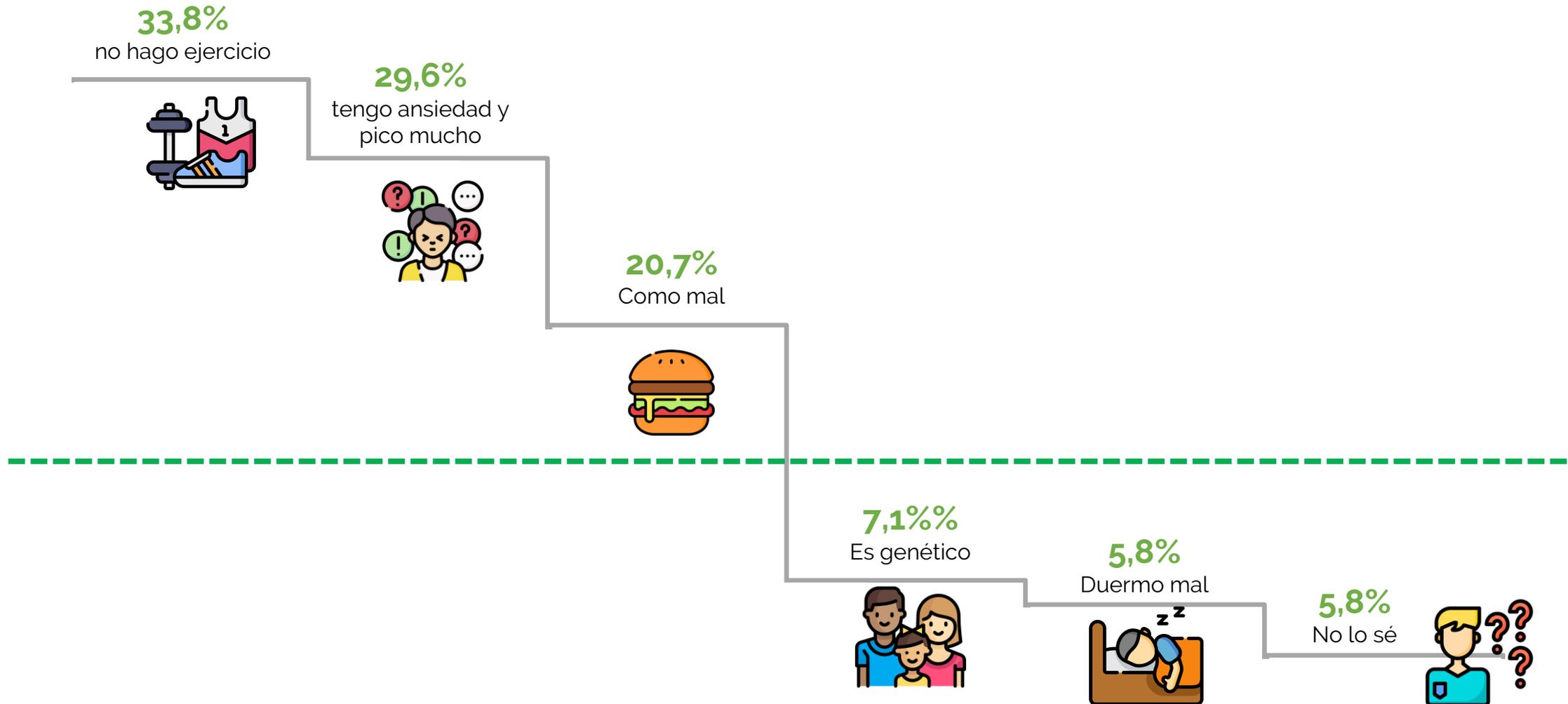
¿Desde cuándo padeces exceso de peso?

Base: % de personas que consideran que tienen exceso de peso



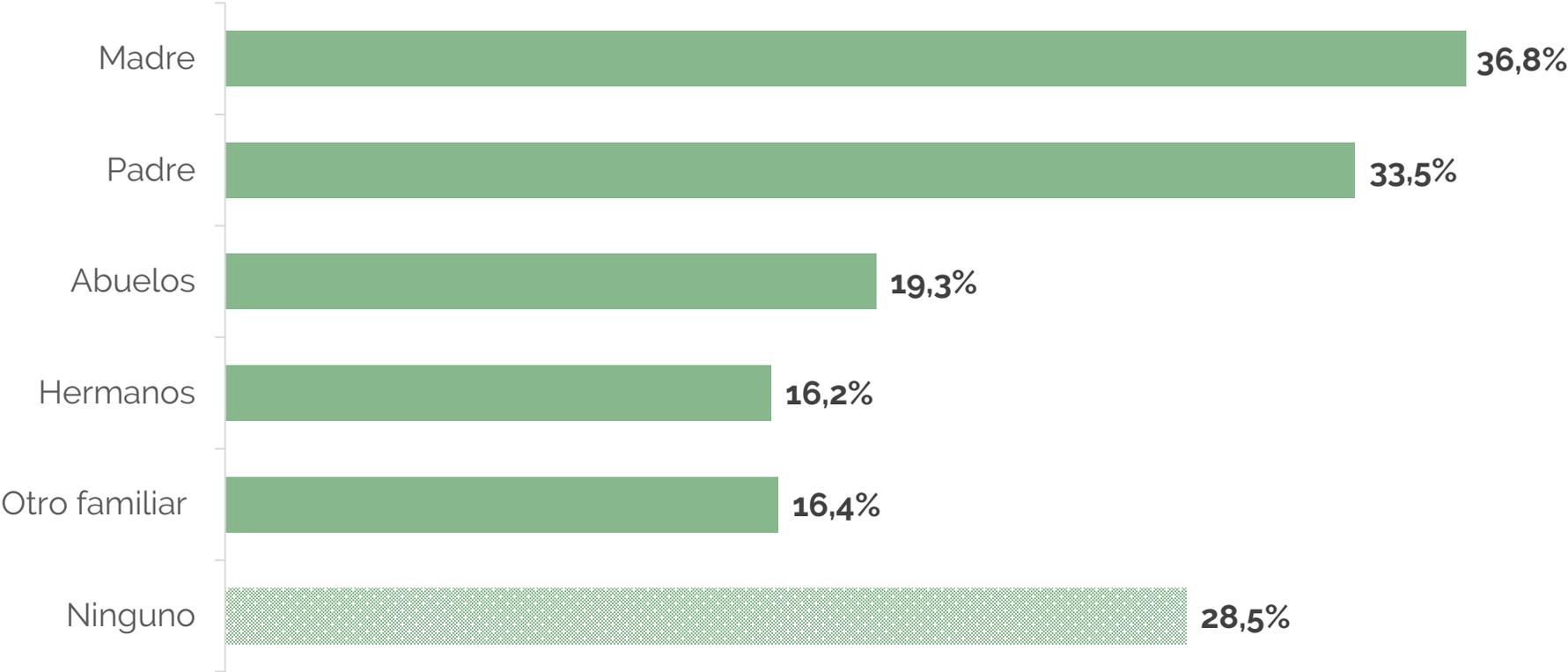
Motivos del exceso de peso

¿Cuál de estos motivos consideras que en tu caso es la razón principal?
Base: % de personas que considera que tiene un exceso de peso



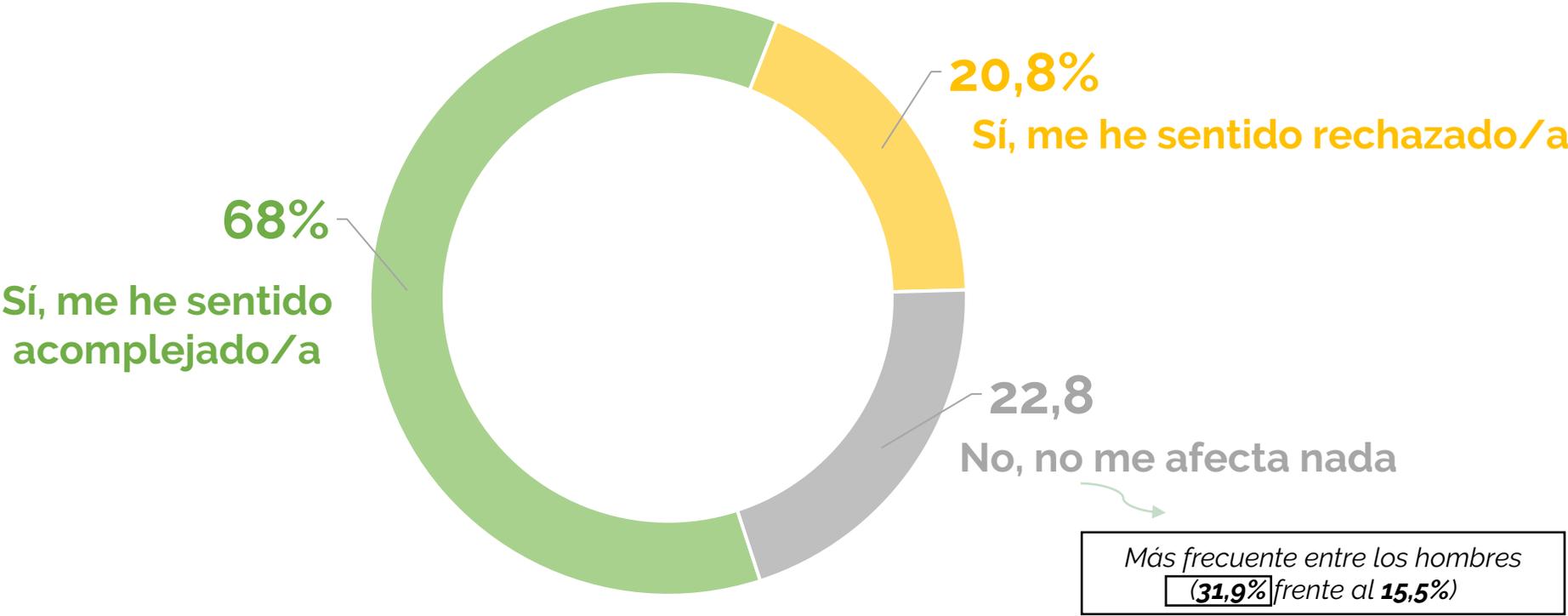
La genética y el sobrepeso

*¿Hay personas con exceso de peso en tu familia?
Base: % de personas que consideran que tienen un exceso de peso*



El exceso de peso y las relaciones sociales

¿Crees que el peso te condiciona la vida?
(Base: % de personas que considera que sí tiene un exceso de peso)



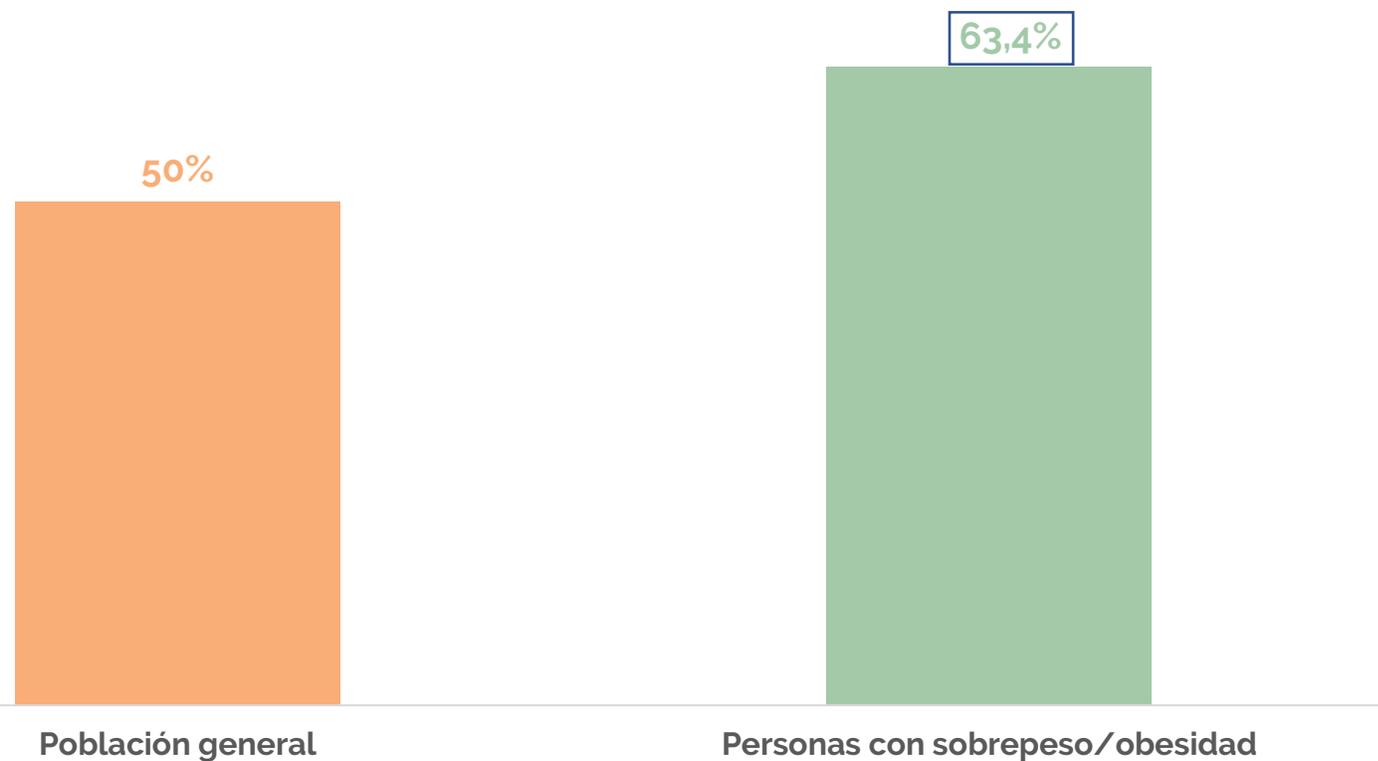
□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Entorno y sobrepeso



¿Tienes algún amigo/a con obesidad?

Suma del % de personas que tienen 1 o más amigos con obesidad



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Amor y sobrepeso

¿Tienes pareja?

El **54,5%** de los jóvenes de 16 a 30 años tiene pareja. Entre los que tienen sobrepeso/obesidad (IMC), el porcentaje asciende al **59,2%**

¿Tiene sobrepeso tu pareja?

Base: % de jóvenes con pareja y que responden Sí



El porcentaje asciende hasta el **16,2%** en las mujeres

12,1%

21,9%

Población general

Personas con sobrepeso/obesidad

□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.



- ✓ Un **28,6%** de los jóvenes considera que tiene **exceso de peso**, porcentaje que asciende al 73,1% entre los que tienen obesidad o sobrepeso. La **falta de ejercicio, el picoteo y la mala alimentación** son las razones declaradas para explicar el exceso de peso.
- ✓ Más de **1 de cada 3 jóvenes con sobrepeso u obesidad afirman tener un padre o una madre con exceso de peso**. Tanto la genética como los hábitos alimentarios en el hogar podrían dar cuenta de este porcentaje.
- ✓ El 88,8% de los jóvenes que creen tener **exceso de peso, reconoce que condiciona su vida**, llevándolo a sentirse acomplejado o incluso rechazado.
- ✓ El 63,4% de **los jóvenes con exceso de peso tiene amigos con esta misma condición**, 13 puntos porcentuales más que entre el conjunto de jóvenes.
- ✓ Los jóvenes con un IMC por encima de lo normal tienen **pareja** con la misma frecuencia que el resto, aunque es **más probable que ésta tenga sobrepeso u obesidad** (21,9% vs 12%).

4. ¿Cómo tratan de perder peso los jóvenes?



¿Se intenta perder peso?

¿Has intentado perder peso alguna vez?



70,6%

de los jóvenes de 16 a 30 años ha tratado de perder peso alguna vez

En el caso de las mujeres, lo ha intentado un **78,2%** frente al **63,4%** de los hombres.



90,3%

de los jóvenes de 16 a 30 años con sobrepeso/obesidad ha tratado de perder peso alguna vez



Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

¿Se intenta perder peso?

¿Cuántas veces lo has intentado?
Base: los que han intentado perder peso

¿Has intentado perder peso alguna vez?



El **94%** ha tratado de perder peso



El **89%** ha tratado de perder peso



El **67,1%** ha tratado de perder peso



El **39,3%** ha tratado de perder peso

Obeso

El **85,7%** lo ha intentado más de una vez



Sobrepeso

El **85,6%** lo ha intentado más de una vez



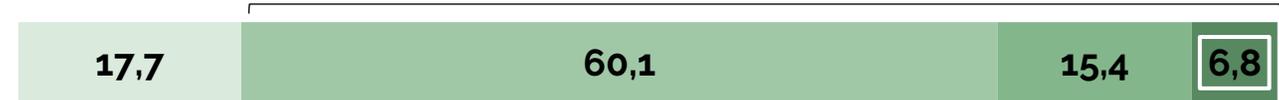
Normal

El **83,1%** lo ha intentado más de una vez



Insuficiente

El **82,3%** lo ha intentado más de una vez



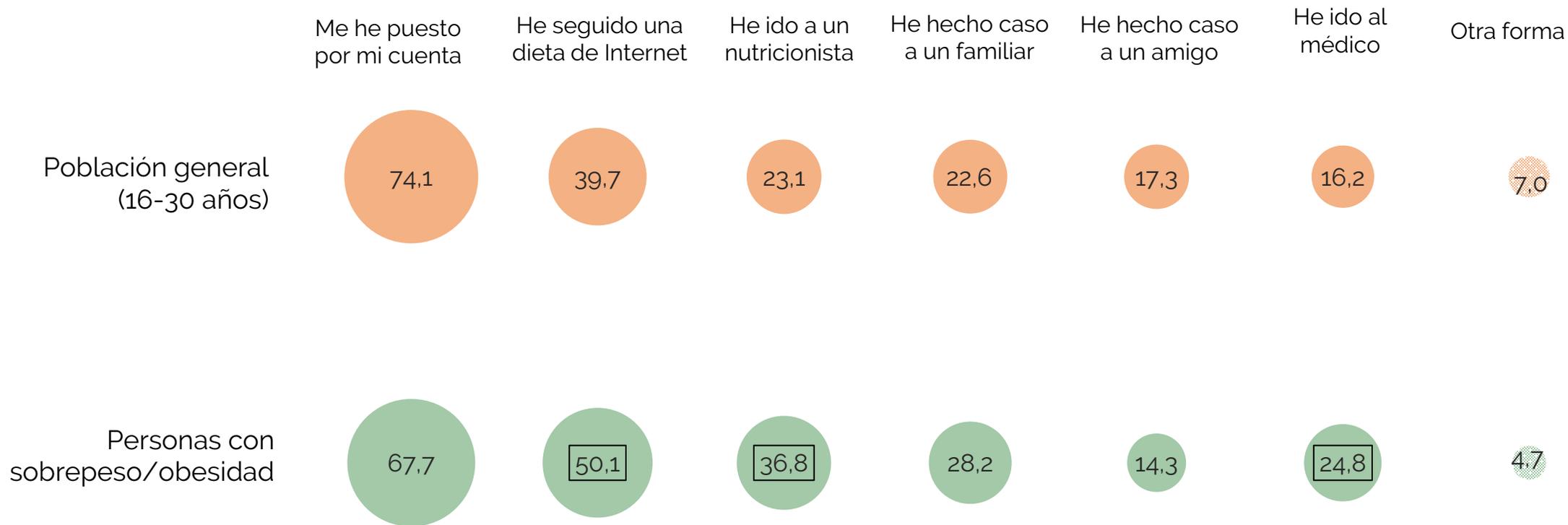
Una vez Entre 2 y 5 veces Más de 5 veces Todos o casi todos los años

□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

¿Cómo intentan perder peso?

¿Cómo?

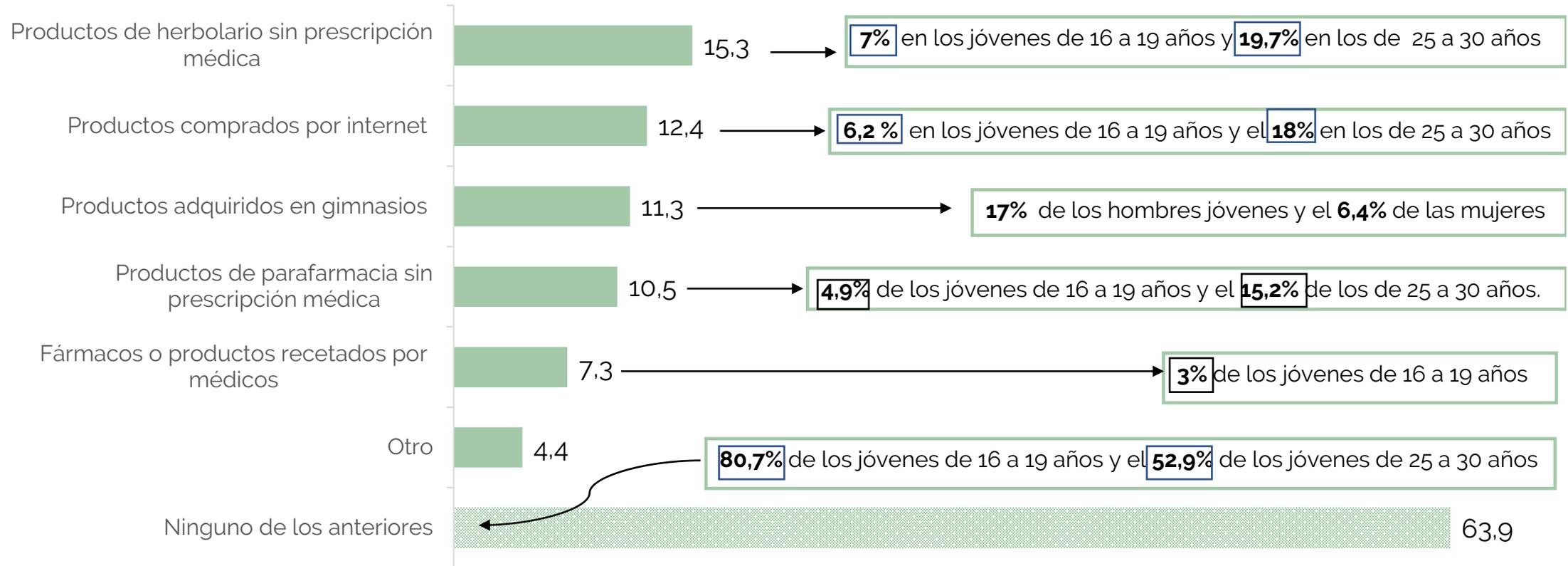
Base: % de jóvenes que ha intentado perder peso.



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Productos para perder peso

¿Has tomado algún producto para perder peso?
Base: % de jóvenes que han intentado perder peso



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

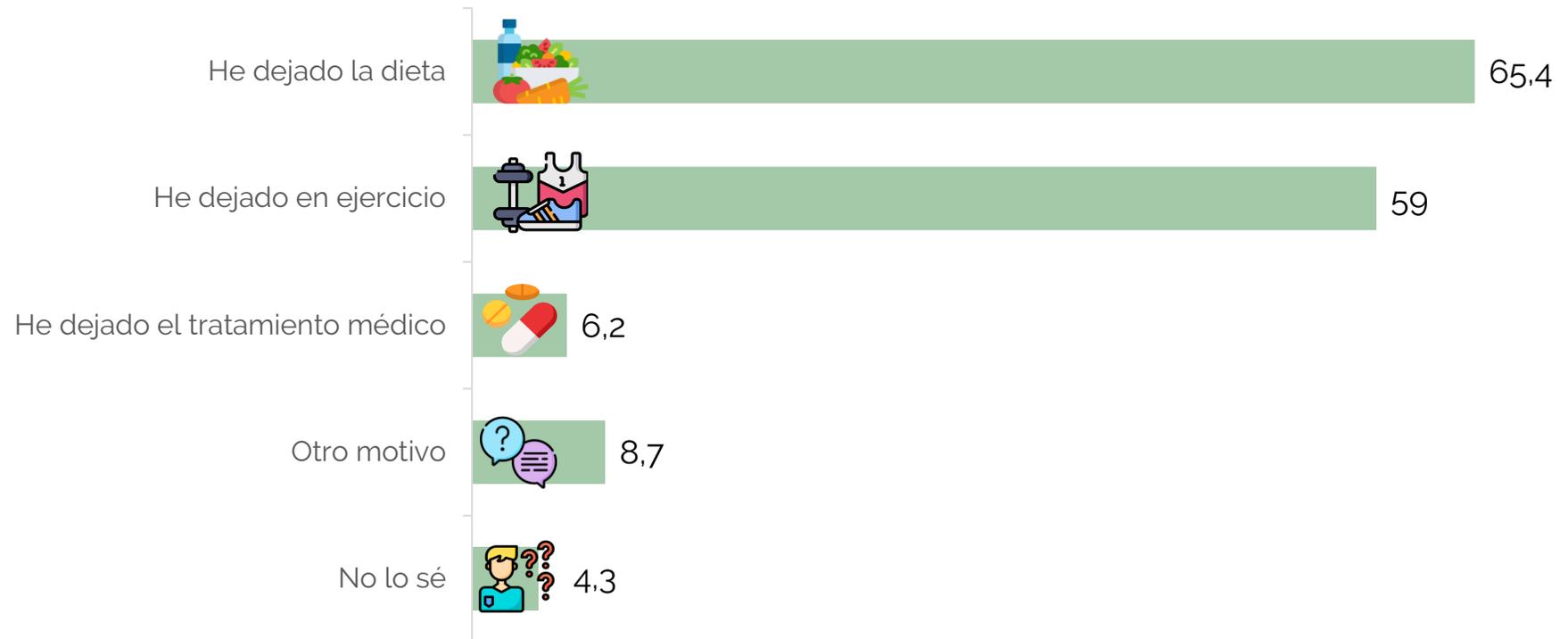
Recuperar rápidamente el peso perdido

Si has perdido peso, ¿lo has recuperado rápidamente?

El **45,3%** de los jóvenes (16-30 años) lo han recuperado rápidamente, el **54,6%** entre los que padecen sobrepeso/obesidad

¿Por qué crees que lo has recuperado?

Base: Los que Sí han recuperado peso rápidamente



 Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

Tratamientos para la obesidad

¿Sabías que hay fármacos para tratar la obesidad?



El **62,9%** de los jóvenes de 16-30 años sabe que hay fármacos para tratar la obesidad (**68,5%** de las personas con sobrepeso/obesidad).

¿Sabías que la obesidad puede operarse?



El **80,6%** de los jóvenes 16-30 años sabe que la obesidad puede operarse (**86,4%** de las personas con sobrepeso/obesidad).

■ Población general (16-30 años)

■ Personas con sobrepeso/obesidad



- ✓ **El 70,6% de los jóvenes**, más las mujeres que los hombres (78,2% vs 63,4%), ha **intentado perder peso**, porcentaje que sube hasta el 90,3% entre los que tienen sobrepeso/obesidad. Entre **los jóvenes con un IMC insuficiente**, el **39,3% ha procurado adelgazar**, a mayoría de ellos, más de una vez.
- ✓ Al intentar adelgazar, **la mayoría lo ha hecho "por su cuenta"**.
- ✓ Un 14,8% de los jóvenes con sobrepeso/obesidad ha recurrido a un médico y un 36,8% a un nutricionista, pero el 50,1% *ha seguido una **dieta de internet***.
- ✓ Aunque el 63,9% no ha tomado nada para adelgazar, **el herbolario, internet o los gimnasios se sitúan antes que la farmacia o el médico a la hora de adquirir productos para perder peso**.
- ✓ **Dejar la dieta y/o dejar de hacer ejercicio** constituyen los principales motivos para **recuperar rápidamente el peso**.
- ✓ El 62,9% de los jóvenes sabe que **hay fármacos para tratar la obesidad** y el 80,6% que **la obesidad puede operarse**.

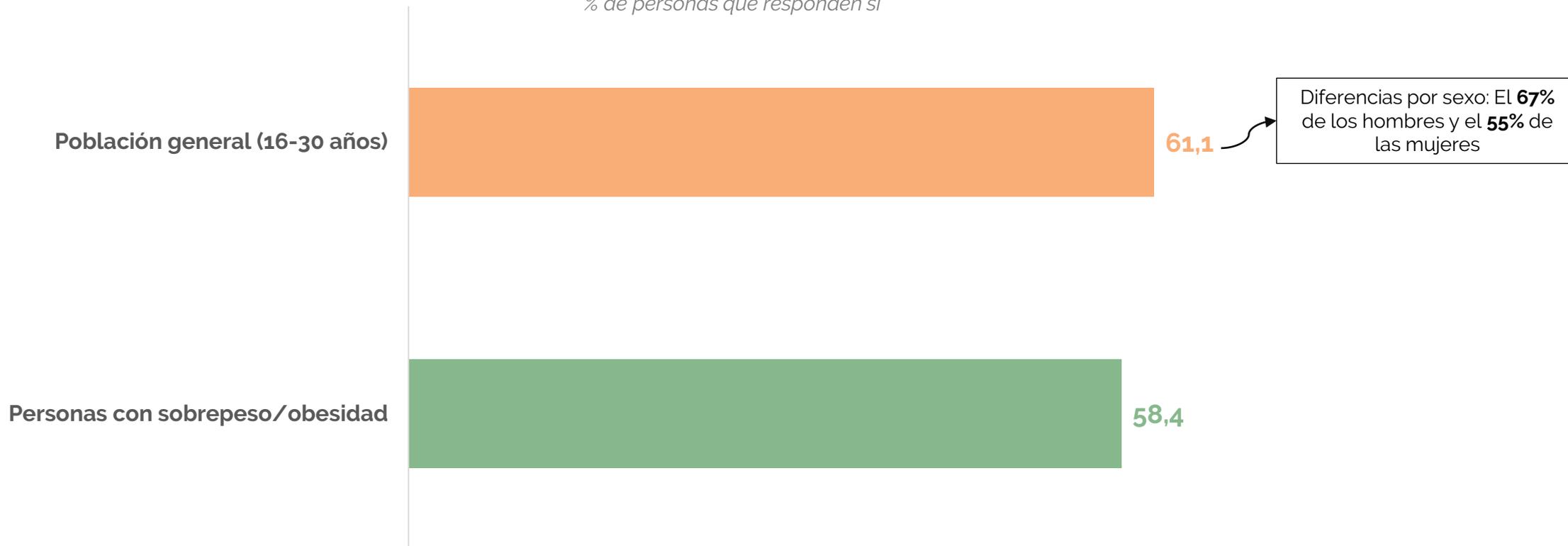
5. Estilos de vida y salud



La alimentación

¿Tomas comida procesada (refrescos, patatas fritas, Nuggets, barritas energéticas...) a diario?

% de personas que responden sí



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El deporte

¿Con qué frecuencia realizas ejercicio?

Solo el **16,5%** de los jóvenes realiza deporte a diario y entre los que padecen sobrepeso/obesidad el porcentaje se reduce **al 10%**.

Suma del % de personas que responden "con menos frecuencia" o "nunca"



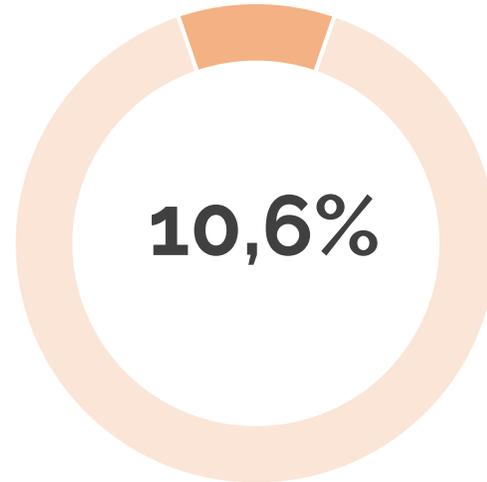
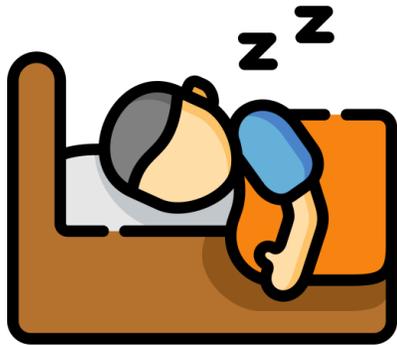
24,9% de los jóvenes de 16 a 30 años.

35,2% de los jóvenes de 16 a 30 años con sobrepeso/obesidad.

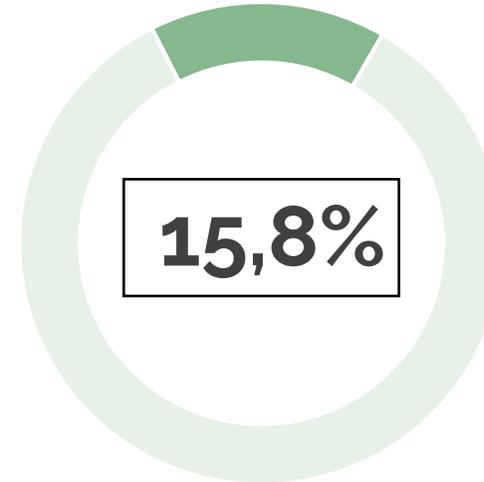
Los hábitos de sueño

¿Cuántas horas duermes al día?

Suma del % de personas que duermen menos de 6 horas



■ Población general (16-30 años)



■ Personas con sobrepeso/obesidad

□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El tiempo delante de la pantalla

¿Cuántas horas al día pasas de media mirando una pantalla?





- ✓ **El 61,1% de los jóvenes consume comida procesada** a diario. No hay diferencias según el IMC, pero sí por género: **los hombres lo hacen más que las mujeres** (67% vs 55%).
- ✓ Solo **el 16,5% de los jóvenes realiza deporte a diario** y el **24,9% no lo practica nunca**, porcentaje que aumenta hasta el 35,2% entre aquellos con sobrepeso/obesidad.
- ✓ En cuanto a los **hábitos de sueño, dormir menos de 6 horas al día es más frecuente entre los jóvenes con sobrepeso u obesidad** (15,8% vs 10,5%).
- ✓ **El 38,5% de los jóvenes está más de 6 horas al día delante de una pantalla**: entre los que sufren sobrepeso u obesidad se registra 4,2 puntos porcentuales más.

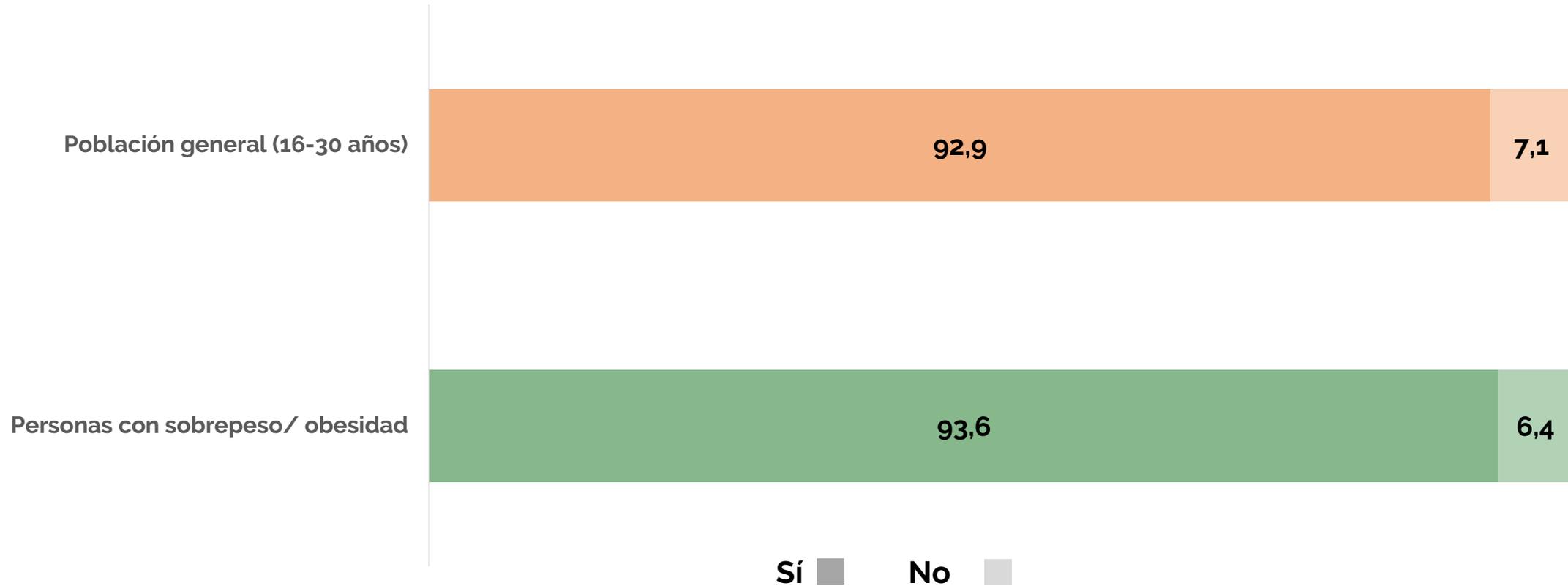


6. Las redes sociales y la salud



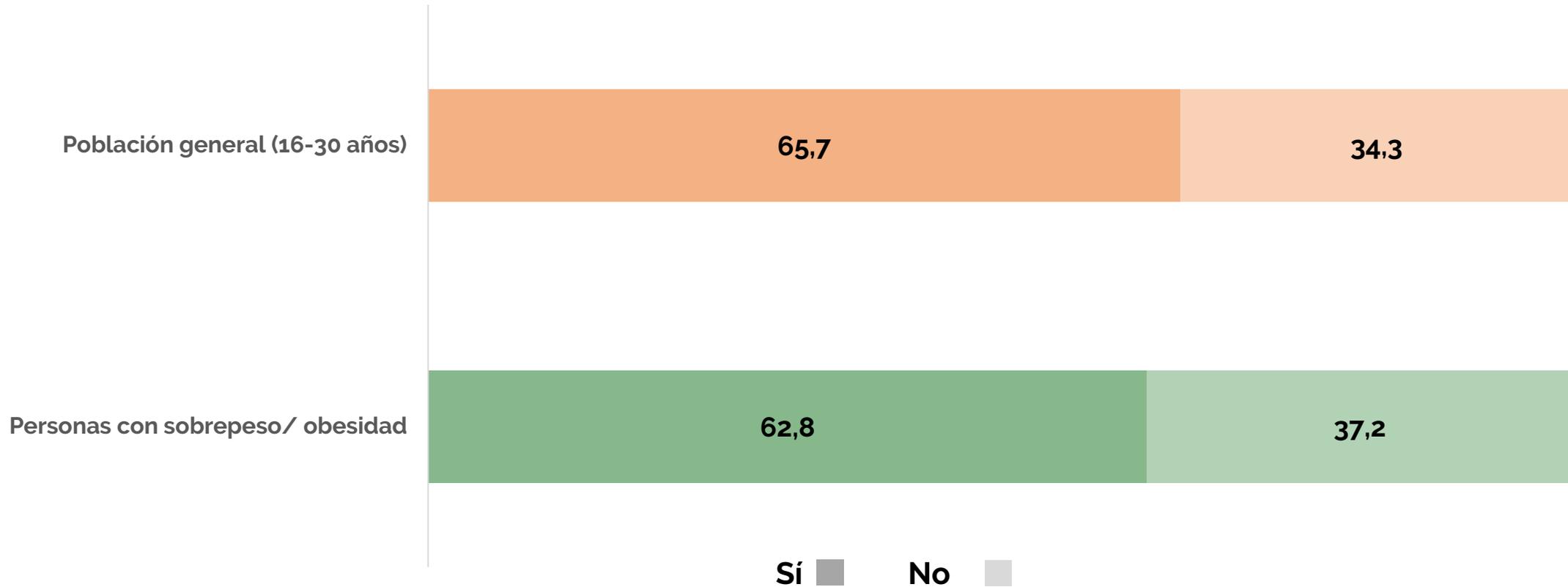
Interés por la salud

¿Te interesa la salud y los temas relacionados con ella?



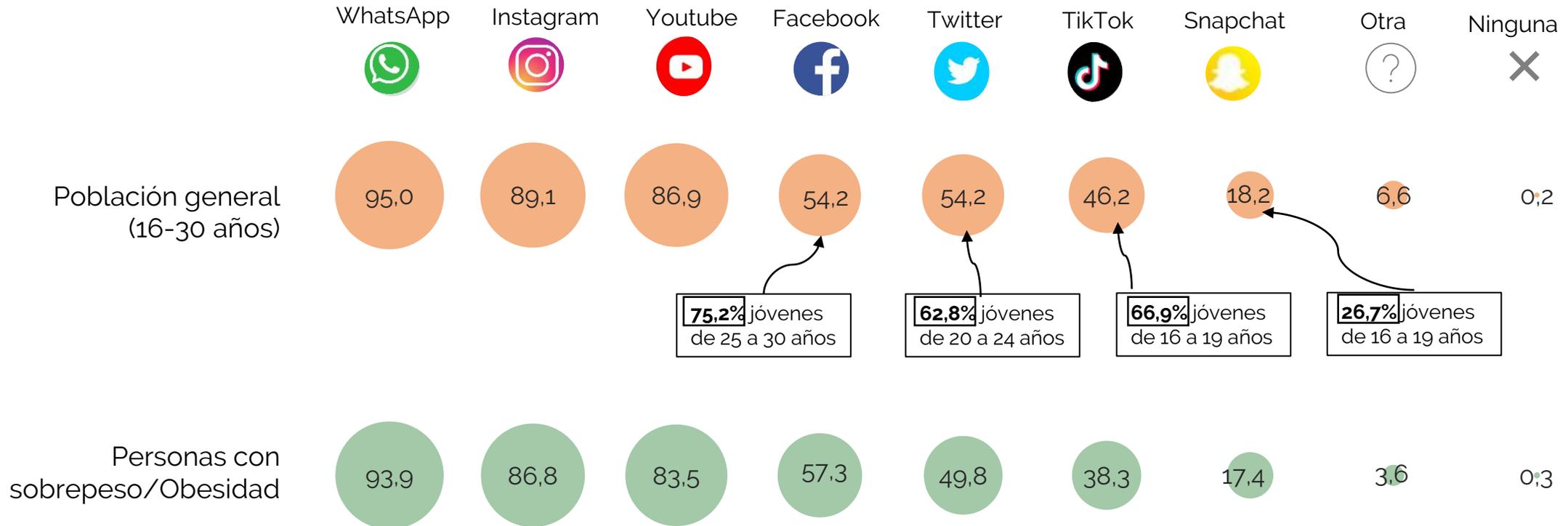
Información sobre “dieta saludable”

¿Has recibido información sobre dieta saludable en el colegio, universidad o por otras vías?



Uso de redes sociales

¿Cuál o cuáles de las siguientes redes sociales utilizas o tienes cuenta?
 Base: % de personas que ha marcado alguna red social

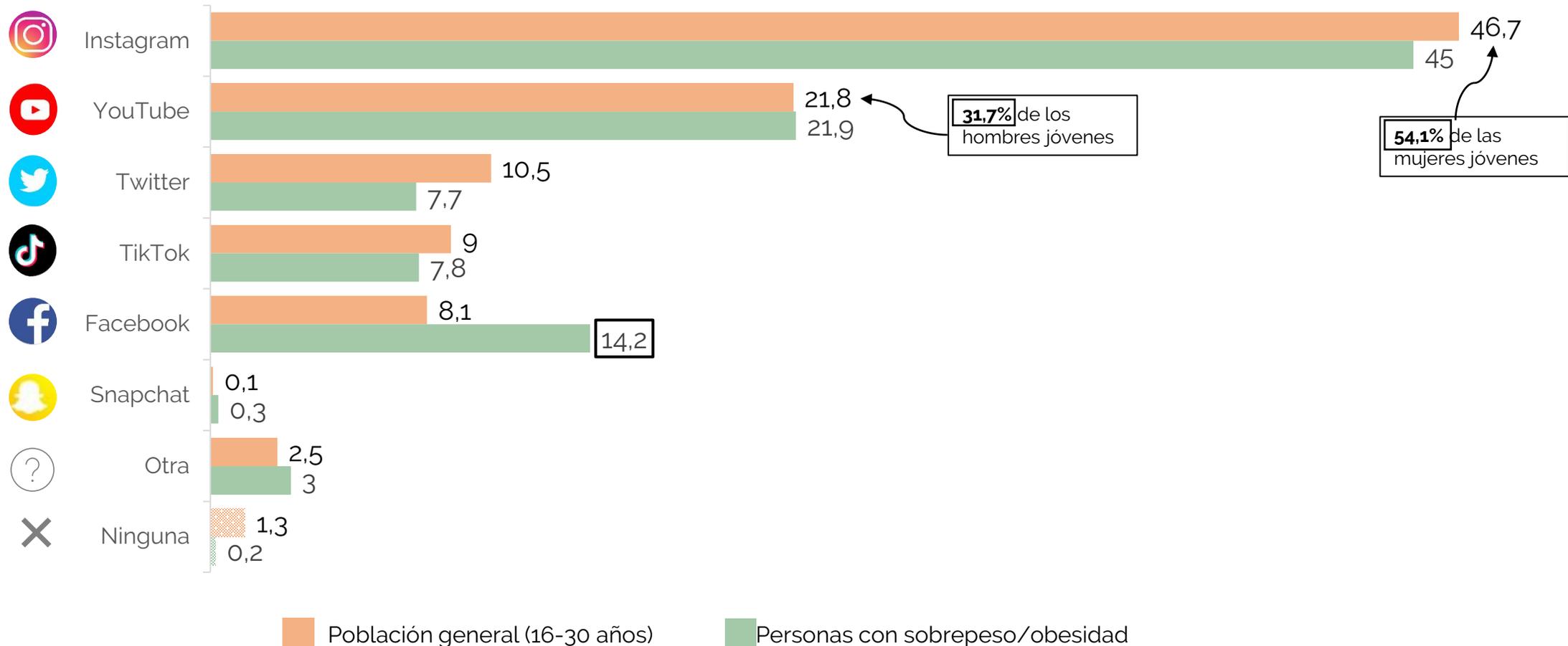


□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

La red social favorita...

¿Y cuál es tu red social favorita/la que más utilizas?

Base: % de personas que han marcado alguna red social



□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

... y el número de seguidores

¿Y cuántos seguidores tienes en tu red social favorita/la que más utilizas?
Base: % de personas que han marcado alguna red social

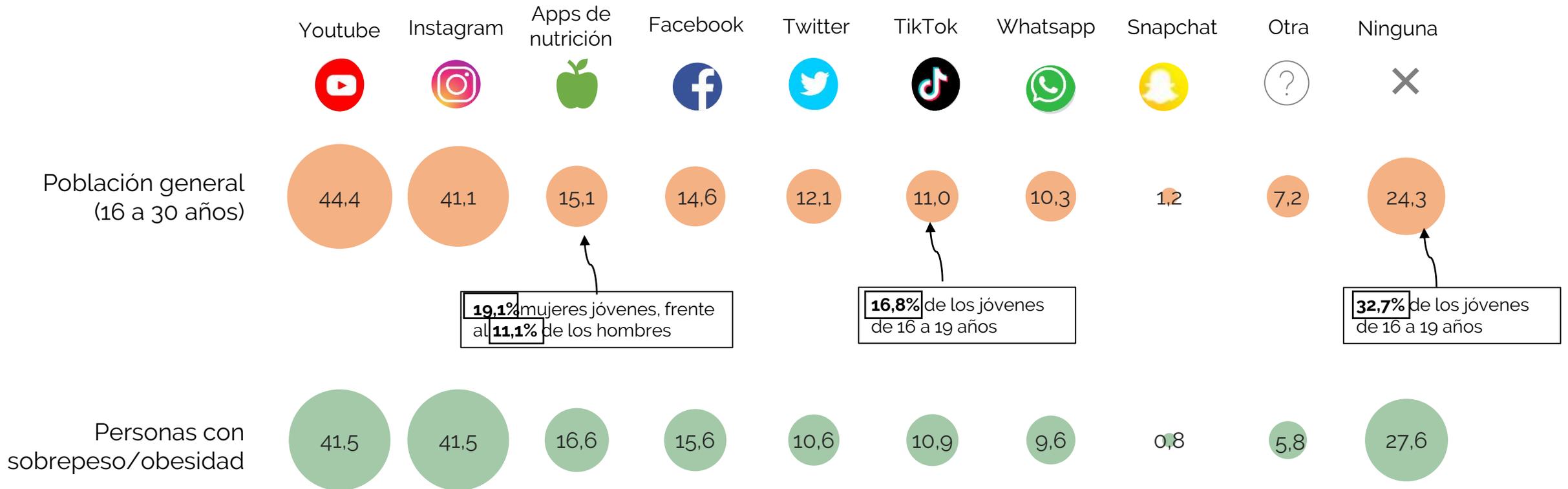


□ Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

■ Menos de 50 ■ entre 50 y 500 ■ Entre 500 y 3000 ■ Más de 3000 ■ No lo sé

Las redes para informarse de nutrición

¿Y cuál/cuáles de las siguientes redes sociales o Apps utilizas para informarte sobre alimentación y nutrición?
 Base: Los que han marcado alguna red social





- ✓ Entre los jóvenes, hay un **interés generalizado por la salud**. Además, el 65,7% ha recibido información sobre *dieta saludable* en el colegio, la universidad o por otras vías.
- ✓ Los jóvenes **utilizan masivamente las redes sociales**, siendo **WhatsApp, Instagram y YouTube las más frecuentes**. Las personas con un IMC más alto de lo normal tienden a estar menos en redes, con la única excepción de Facebook. Con todo, las diferencias con respecto al conjunto no son significativas.
- ✓ **Instagram se impone como la red favorita de los jóvenes, aún más entre las mujeres**. Entre las personas con sobrepeso u obesidad, Facebook logra de nuevo más adeptos.
- ✓ **Youtube e Instagram son las redes que más se utilizan para informarse sobre alimentación y nutrición**, sin que se observen diferencias significativas en función del IMC.



7. La Covid-19



El aumento de peso en la pandemia

¿Has ganado peso durante la pandemia?
% de personas que responden sí



 Diferencia significativa con la población general de 16 a 30 años al 95% de confianza.

El exceso de peso como factor de riesgo para el Covid

¿Crees que la obesidad es un factor de riesgo para enfermarse por COVID19?



56,3%

Creen que la obesidad es un factor de riesgo para enfermarse por Covid



56,9%

Creen que la obesidad es un factor de riesgo para enfermarse por Covid

■ Población general (16-30 años) ■ Personas con sobrepeso/obesidad





- ✓ La **pandemia** pasa factura: **un 58,7% de los jóvenes ha ganado peso durante la misma**. El porcentaje asciende hasta el 72,1% entre los que tienen sobrepeso u obesidad.
- ✓ El 56% de los jóvenes cree que el **exceso de peso es un factor de riesgo para enfermarse de Covid**. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre los que sufren sobrepeso/obesidad.



8. Ficha técnica



Ficha técnica



Universo

Población general de España,
entre 16 y 30 años



Ámbito

Ámbito nacional., incluyendo las provincias
insulares y excluyendo Ceuta y Melilla



Tamaño muestral

1.000 entrevistas



Procedimiento de muestreo

Panel online (CAWI)

Realización: 11/03/2021 a 17/03/2021



Cuotas

Por sexo, edad, comunidad autónoma
y tamaño de hábitat



Error muestral

±3,1% considerando que $p=q=50\%$
Con un nivel de confianza del 95,5%
bajo el supuesto de muestreo
aleatorio simple.



40dB.

TRUE PEOPLE

40dB.

www.40dB.es



info@40dB.es



+34 914 120 938



Calle del infante 3



28014, Madrid