

Estudio de Herbalife Nutrition: 90% de los españoles considera que la alimentación es decisiva en su salud

Un informe de Herbalife Nutrition destaca que la población española está cada día más sensibilizada con temas como la alimentación y la nutrición, pero por el contrario, suspenden en ejercicio y actividad física

Aunque España cuenta con un 17% de adultos obesos (Fuente: OCDE) y esta magnitud supone un coste sanitario de 1.950 millones de euros para el Sistema Nacional de Salud (Fuente: Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques), los españoles se muestran cada vez más preocupados por la calidad de su alimentación y por la importancia de llevar una vida sana. Esta es la principal conclusión que se extrae del informe realizado para Herbalife Nutrition sobre los hábitos saludables de los españoles. La encuesta, realizada a 1.000 hombres y mujeres de entre 18 a 55 años de distintas comunidades autónomas, pone también de manifiesto la creciente concienciación de la población española con una buena calidad de vida a través de una correcta nutrición.

Este interés queda perfectamente reflejado en el hecho de que el 80% de los encuestados desayunan diariamente, algo que hace unos años caía de manera considerable. Esta circunstancia sigue la tendencia ascendente presente en la mayoría de los países y supone una evolución positiva en la consideración del desayuno como la comida más importante del día.

Por otra parte, dentro de los hábitos alimenticios de los encuestados se impone la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente, ya que más del 62% de los españoles ha consumido algún alimento de origen ecológico. Si bien no lo hacen habitualmente, supone un buen punto de partida para la progresiva incorporación de estos productos en su dieta diaria. Además, más del 50% de los consumidores, cuando es posible, escogen alimentos que no contengan aceite de palma.

La nutrición es uno de los pilares fundamentales de la salud. El 90% de los encuestados son conscientes de que la alimentación influye en los problemas de aparato digestivo, por ello más del 40% considera que es importante llevar una dieta equilibrada a base de frutas y verduras. Igualmente una correcta hidratación es fundamental para ayudar al cuerpo a tener un mayor rendimiento. Un 63% de los españoles bebe entre 1 y 2 litros de agua al día. A pesar de estos buenos resultados, casi un 30% de los españoles puntúa su alimentación por debajo de 5 y esto en parte es debido a los cambios en los patrones de comportamiento de los españoles como por ejemplo la falta de tiempo para cocinar saludablemente y la ausencia de planificación en las comidas.

Aunque los españoles practican cada día más deporte y están más concienciados con la importancia de realizar ejercicio físico, el 56% realiza menos deporte del recomendado, lo que supone una mejora en comparación a 2017, en el que un 69% se encontraba por debajo de la Cantidad Semanal Recomendada (CSR). La realización frecuente de actividad física, reduce el riesgo de determinadas enfermedades (hipertensión, cardiopatías o accidentes cerebrovasculares), mejora la salud de los huesos y la capacidad funcional del cuerpo, a la vez que es determinante para el gasto energético, lo que ayuda a mantener un equilibrio calórico y un peso saludable.

Pero no solamente consiste en hacer deporte, sino en hacerlo bien alimentado. El 58% de las personas que realizan actividad física habitual no tienen en cuenta la nutrición en la práctica deportiva, lo que conlleva a que un 72% de los españoles no ingiera ningún alimento o solo coma una pieza de fruta antes de hacer deporte, mientras que 2 de cada 10, confirman que no comen ningún alimento después de hacer ejercicio. Comer antes de realizar cualquier actividad física es vital para que el organismo funcione de forma correcta y pueda llevar a cabo el trabajo muscular. Lo ideal es realizar una ingesta de alimentos saludables y energéticos para afrontar la sesión de ejercicio y aprovecharla al máximo.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como propósito hacer el mundo más saludable y feliz. La compañía tiene como misión la nutrición, cambiando la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visite Herbalife.com o IAmHerbalife.com.

La compañía también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

Datos de contacto:

José Domingo Guariglia

917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Agricultura](#)

NotasdePrensa

<http://www.notasdeprensa.es>