[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)Publicado en Madrid el 20/11/2019

# [Tres de cada diez españoles consultan antes Internet que a un especialista en cuestiones alimentarias](http://www.notasdeprensa.es)

## Una encuesta de Natural Athlete subraya el papel que los influencers desempeñan a la hora de inculcar hábitos alimentarios saludables en la sociedad

El 31% de los españoles reconoce que nunca o casi nunca recurre a un médico o un nutricionista a la hora de adoptar decisiones que modifiquen sus patrones de alimentación, sino que prefiere consultar en Internet o dejarse asesorar por las recomendaciones de amigos o familiares. Así se desprende de un estudio impulsado por Natural Athlete, empresa española que promueve la alimentación saludable. La consulta, realizada a una muestra de 350 personas de 18 a 65 años de todo el territorio nacional, desvela que la población española está realmente interesada en cuidar su alimentación, ya que un 77% de los encuestados lo considera un aspecto clave para su vida, tanto desde del punto de vista de su influencia en la salud como en la mejora de su imagen. “Según organizaciones internacionales, desde el 2016 el índice de obesidad en el mundo ha superado al índice de desnutrición, y en España afecta al 41% de los niños de 6 a 9 años. También sabemos que una mala alimentación es el origen principal de más fallecimientos que los provocados por el tabaco, alcohol y los accidentes de tráfico juntos, y que el 90% de los infartos se podrían evitar cuidando nuestra alimentación y llevando un estilo de vida saludable. Aunque hay muchas más, son razones suficientes para plantearse seriamente una revisión de nuestros hábitos alimentarios”, asegura Niklas Gustafson, experto nutricionista y CEO de Natural Athlete. En ese proceso de tratar de comer más sano, bajar de peso o mejorar la condición física, cabe destacar la tendencia creciente a tomar como ejemplo las recomendaciones vertidas por los influencers en las redes sociales. Así, prácticamente la mitad (46%) de las personas consultadas afirma seguir con atención y tratar de poner en práctica las publicaciones sobre alimentación de diferentes influencers, siendo las mujeres las más propensas a consumir este tipo de contenidos con una frecuencia casi diaria. “Es muy importante que este perfil de personajes activos en las redes sociales sean conscientes de la fuerte repercusión que sus acciones y sus mensajes tienen en millones de personas de nuestra sociedad, que confían en ellos a la hora de tomar decisiones importantes que afectan a su alimentación. Por ello, deben ser responsables y no tomarse a la ligera la información que transmiten y los hábitos que promueven con sus stories y sus publicaciones, pues son el espejo en el que se miran sus seguidores”, subraya el experto. La compañía ha lanzado recientemente una campaña destinada, precisamente, a concienciar a los influencers de esta responsabilidad: “Si tienen en cuenta el verdadero impacto que pueden llegar a ejercer, y canalizan su actividad en redes sociales hacia un estilo de vida saludable, alejado de falsas dietas milagro y erróneas leyendas urbanas, estarán contribuyendo positivamente a construir una sociedad más sana y más feliz”, sostiene Gustafson, quien desde su propio canal en YouTube ofrece sencillas recetas y pautas para mantener una dieta equilibrada y una vida más saludable.

**Datos de contacto:**

Natural Athlete

917 27 33 02

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/tres-de-cada-diez-espanoles-consultan-antes](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nutrición Gastronomía Comunicación

[notasdeprensa.jpg](http://www.notasdeprensa.es)

[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)