

## **Más del 80% de los españoles haría sacrificios en beneficio de su salud, pero sólo la mitad lo lleva a cabo**

**El nuevo estudio de Herbalife Nutrition muestra la incongruencia entre las intenciones y las acciones a la hora de adoptar patrones de vida saludable: el 84% de los encuestados estaría dispuesto a renunciar a determinados hábitos y perder peso, pero sólo el 45% lo llevará a cabo próximamente. El 28% de los encuestados declara no comer suficientes frutas y verduras y el 13% cree que no consume suficientes proteínas.**

Los consumidores españoles son contundentes cuando hablan de cómo mejorar su salud y qué decisiones tomar para impactar en el planeta de manera positiva. Sin embargo, cuando se trata de poner en práctica estos propósitos, existe una clara desconexión que frena a la población española. Estas son las principales conclusiones extraídas del informe "Intenciones versus realidad: la brecha del bienestar del consumidor" elaborado por Herbalife Nutrition, basado en las encuestas realizadas por la empresa de estudios de mercado Mintel a 1.000 consumidores de nuestro país, además de Francia, Alemania, Italia, Países Bajos, Noruega, Polonia, Sudáfrica, Suecia y el Reino Unido .\*

El estudio destaca que una buena nutrición es importante para los consumidores cuando se trata de lograr sus objetivos de bienestar. De hecho, un 66% de los encuestados señalan que una alimentación sana es una de sus cinco prioridades a la hora de adoptar un patrón de vida saludable. En este sentido, el mismo estudio realizado a nuestros vecinos europeos sitúa a España por encima de Francia (63%) y Alemania (57%).

El control de peso es otro de los parámetros analizados en este informe como prioridad para lograr el objetivo de introducir cambios saludables en la vida diaria. Un 55% de los españoles incluye este aspecto en sus propósitos de vida sana, frente al 51% de Italia, el 45% de Alemania o el 46% de Francia.

Pero, ¿se está realmente dispuestos a realizar sacrificios a corto plazo para lograr resultados que no siempre son inmediatos? Un 84% de los españoles afirmó que estaría dispuesto a renunciar a determinados hábitos en beneficio de su salud. España e Italia marcan el camino de compromiso hacia un estilo de vida saludable y activo frente a Alemania que cuenta con la cifra más baja a la hora de hacer cambios en sus patrones de salud (50%).

Sin embargo, la investigación ha demostrado que existe una clara discrepancia entre las intenciones del consumidor y la realidad de lo que luego hace. Preguntados por si perderán peso en los próximos meses, ya sólo lo realizará un 45% frente al 55% que idealmente manifiesta que lo haría.

Andrea Bertocco, director de asuntos científicos de Herbalife Nutrition en Europa, Medio Oriente y

África, amplía este dato: "Si bien es alentador que las intenciones de bienestar estén entre nuestros deseos, debemos ver qué se puede hacer para superar las barreras y convertir intenciones en hechos proactivos. Hay que trasladar a la opinión pública los beneficios de la vida saludable y el impacto en su bienestar. Es una cuestión de educación a largo plazo".

## Confusión sobre lo que una dieta saludable implica

A pesar de que los datos anteriores muestran que comer sano y controlar el peso es un objetivo clave para los encuestados, cuando se les pregunta con qué frecuencia realizan estas comidas sanas, el 75% afirmó hacerlo la mayor parte del tiempo, 11 puntos por encima de los italianos, 9 de los franceses y 12 de los alemanes.

Un 25% de los encuestados en cambio afirmó que rara vez o nunca comía de manera saludable. Si se une esta circunstancia a que el 28% de los españoles declara no comer suficientes frutas y verduras y a que el 13% cree que no consume suficientes proteínas, se puede ver que el concepto de una alimentación equilibrada no se corresponde con su puesta en práctica, existiendo además un gran nivel de confusión sobre lo que una dieta saludable implica.

Esta tendencia se repite en Europa, con datos similares en Italia y Francia, y solo Alemania con cifras ligeramente más altas que las españolas. Así, un 25% de alemanes declararon no comer suficientes frutas y verduras y un 16% no consumen suficientes proteínas.

"Ya sea por falta de conocimiento, apoyo o recursos, existe una brecha importante entre intenciones y acciones sólidas. La educación y el acompañamiento es vital para reducir esa brecha y en empresas como Herbalife Nutrition apostamos por un estilo de vida activo y una nutrición equilibrada a partir de herramientas, información y productos respaldados por la ciencia", añade Bertocco.

¿Qué se considera importante incluir en la cesta de la compra? Ingredientes naturales bajos en azúcar y poca proteína vegetal

Al observar los hábitos de compra de los consumidores españoles, la investigación reveló que el bajo contenido de azúcar (39 %) y los ingredientes naturales (40 %) son los aspectos más importantes que se tienen en cuenta a la hora de realizar la cesta de la compra.

Si bien estas son opciones obvias para aquellos que buscan mejorar su salud, fue interesante comprobar que evitar los alimentos de origen animal (7%) y comer grandes cantidades de proteínas (14%) obtuvieron una puntuación baja, lo que sugiere que hay una falta de comprensión en España sobre cómo estos dos aspectos podrían afectar a la salud a largo plazo.

En este sentido existe en general un bajo nivel de compromiso cuando se trata de reducir el consumo de alimentos de origen animal. A nivel mundial, solamente los sudafricanos buscan otro tipo de alimentos vegetales para mejorar su nutrición (59%), frente a otras cifras más bajas como la de Francia, con un 16%.

A pesar de que las dietas basadas en plantas están aumentando a nivel mundial, los datos muestran que casi la mitad de los consumidores europeos encuestados piensa que una dieta saludable debe contener proteínas animales y vegetales. Este resultado sugiere que hay desconocimiento en torno a las proteínas vegetales y el veganismo dentro de las dietas saludables.

\*Encuesta realizada por Mintel en julio de 2022 a 10 000 participantes en Francia, Alemania, Italia, Países Bajos, Noruega, Polonia, Sudáfrica, España, Suecia y el Reino Unido, con datos desglosados por país y grupos de edad para evaluar las diferencias de actitud entre generaciones.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida Ballesteros  
917818090

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>