

Postcovid: el 57% de los españoles come mejor pero el 38% se siente peor psicológicamente

Según un estudio desarrollado por ekilu, la app de referencia en bienestar, dos de cada tres españoles consideran que es fundamental para encontrarse bien tener una alimentación sana, seguido de hacer ejercicio regularmente, trabajar el bienestar mental, descanso y la relajación

Pese a ser algo a lo que todas las personas aspiran, hasta el punto de haberse convertido en el nuevo El Dorado de nuestra sociedad, la palabra bienestar siempre ha sido algo difuso, sin saber exactamente a qué hace referencia. Y es que, desde hace unos años especialmente incentivado por la pandemia, el segmento del bienestar ha ido creciendo, llegando a representar hoy en día más del 5,3 % de la economía mundial. De hecho, solo el año pasado, la industria del wellness facturó 4,5 trillones de dólares a nivel mundial, y ha crecido hasta casi un 13% en los últimos dos años.

España tiene mucho terreno ganado en este sector ya que, según los estudios, es el país más sano del mundo**, con cerca del 40% de la población que hace algún tipo de actividad física y que mantiene una dieta mediterránea.

¿Qué significa el bienestar para los españoles?

Con más de 1,4 millones de usuarios registrados y superando los 2 millones de descargas, la app de referencia en bienestar Nooddle – ekilu acaba de presentar sus nuevos verticales para ayudar a los españoles a alcanzar el balance vital con una propuesta no ideal, sino real y sencilla, basada en los principios del Plato Saludable y el asesoramiento de un equipo de antropólogos. Con el objetivo de desvelar en qué piensan los españoles cuando se habla de sentirse bien con uno mismo y el entorno, ha desarrollado una encuesta que revela que para 2 de cada 3 españoles la clave fundamental es tener una alimentación sana; seguido de hacer ejercicio y actividad física con regularidad (16%), trabajar el bienestar mental, descanso y relajación (15%) y, por último, ser sostenible (3%).

No obstante, no siempre les resulta fácil y más de la mitad confiesa que tiene rachas. Concretamente lo que más les cuesta (66%) es hacer ejercicio de forma regular, así como lograr el bienestar mental (33%).

Consecuencias de la pandemia en el bienestar de los españoles

La pandemia de COVID19 ha tenido un impacto brutal en las vidas de los españoles, para bien y para mal. Dentro de este estudio elaborado por Nooddle-ekilu se descubre que casi 6 de cada 10 españoles está alimentándose mejor, frente al 9% que come peor. “El pasar más tiempo en casa permite que puedan dedicar más tiempo a planificar y preparar sus comidas, se come menos fuera y se controlan más los excesos”, manifiesta Carlos Melara, CEO y cofundador de Nooddle-ekilu.

Si bien la movilidad se ha visto bastante restringida, el 45% de los encuestados manifiestan hacer más ejercicio ahora, aunque hay un 29% que afirma que hace menos deporte desde que comenzó la pandemia. “Hacer ejercicio desde casa o bien aprovechar para salir al aire libre ha sido uno de los grandes aspectos ganados a raíz de la pandemia”, apunta Melara.

Finalmente, en lo referente a la salud mental, aquí los porcentajes se encuentran más divididos: aunque el 38% afirman estar peor que antes de la pandemia, los que están igual o mejor son un 31% en ambos casos.

La ayuda personalizada, clave para conseguir nuestros objetivos

Ante la pregunta de en qué aspectos necesitan apoyo o ayuda personalizada para mejorar su bienestar, uno de cada tres españoles opina que principalmente a la hora de tener unos hábitos alimenticios más sanos y equilibrados.

De igual manera, uno de cada cuatro personas declara que necesita ayuda para tener una rutina de ejercicio físico más constante; uno de cada cinco para tener una mejor salud mental y reducir los niveles de estrés; y uno de cada diez, para ser más sostenible en su consumo diario.

“Lo importante es que las personas puedan crear su propia forma de estar bien, sin culpas y con el balance como el camino. Es fundamental para alcanzar el bienestar de una forma holística y llevar un estilo de vida consciente. De otra manera podemos lograr ciertos objetivos, pero nunca nos sentiremos del todo bien con nosotros mismos y nuestro entorno. Tiene que partir de uno mismo como meta el estar bien, combinando diferentes parámetros sin descuidar otros, siendo amables y compasivos con nosotros. Por ello, desde ekilu tratamos de aportar herramientas que faciliten este camino” destaca Carlos Melara, CEO y cofundador de la compañía.

Por ejemplo, la app ofrece un buscador de recetas saludables y sencillas con lo que se tenga a mano. Simplemente hay que poner el ingrediente en el buscador para hallar recetas basadas en el Plato Saludable (vegetales y frutas – 50% del plato, granos integrales – 25% del plato y proteína – 25% del plato). También la herramienta ‘Balance Tracker’, única en el mercado, mediante la cual se puede llevar un registro del progreso diario y semanal de la alimentación, la actividad física (pasos), el mindfulness y la respiración consciente. Asimismo, ekilu incluye la posibilidad de crear de forma personalizada un ‘Plan de Menú Equilibrado’ y la lista de compra automática, siendo el primer menú personalizado en un clic, desarrollado con inteligencia artificial en España. Funciona acorde a las necesidades y preferencias específicas de cada usuario, ayudando a las personas a simplificar su vida y ahorrar tiempo y dinero.

Además, se refuerza la sección Aprende, donde recogen información y herramientas, de valor, fiables y contrastadas -de producción propia- dividida en varias áreas: nutrición, ejercicio, mente, sostenibilidad, organización y cómo llevar a cabo las metas de bienestar. Todo ello en una única plataforma (basada en tecnologías actuales de desarrollo app y web) que ayuda a “estar bien y alimentar la vida, con una propuesta no ideal, sino real, sencilla y divertida”.

*Datos de Global Wellness Institute 2020

** Bloomberg's Global Health Index For 2020

Datos de contacto:

ekilu
91661 17 37

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>