



Colombia, el segundo país de la región donde más se hace dieta

Colombianos consumen más alimentos en el día, dice Estudio de percepción de la obesidad en América.

Colombia es uno de los países de América donde la gente tiene una percepción más cercana a la realidad de su peso corporal.

A dicha conclusión llegó el Centro Nacional de Consultoría que, con WIN/Gallup Internacional, entrevistó a 10.786 personas en Argentina, Brasil, Canadá, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, México, Panamá y Perú, entre agosto y septiembre del 2014, para estudiar el sobrepeso y la obesidad.

Fabricio Alarcón Jiménez, vicepresidente de marca y medios del Centro Nacional de Consultoría, dice que en general una de cada cuatro personas asume que está en su peso ideal, cuando en realidad tiene algún exceso.

Sin embargo, Colombia es uno de los países que más se acerca a la realidad; el 42 por ciento de los encuestados manifestó tener exceso de peso, cuando en realidad lo tiene el 52 por ciento, un desfase de 10 puntos que es pequeño, contrastado con las diferencias evidenciadas en otros países.

Por género, las disparidades entre lo que la gente percibe sobre su peso y la realidad son más marcadas. Solo el 40 por ciento de los hombres reconocen que están por fuera del Índice de Masa Corporal (IMC), cuando en realidad lo está el 52 por ciento.

Por el contrario, el 46 por ciento de las mujeres dijeron que tenían sobrepeso cuando en verdad lo padece el 43 por ciento de ellas.

Lo que esto indica, según el vocero de la firma, es que el peso está en el radar de los colombianos, lo que permite abordar el tema con más precisión que en otros países.

Esa preocupación por el peso también hace que Colombia sea el segundo país de la región donde más se hace dieta, después de México.



Sala de Prensa

Curiosamente, nuestro país es a la vez el segundo de los nueve donde más comidas se consumen al día, después de Canadá.

Frente a los hábitos, los colombianos, en general, son más consumidores de alimentos en el día que en la noche. Es decir, en la región desayunan el 79 por ciento de las personas, en Colombia lo hace el 93 por ciento. Así mismo, es más frecuente la media mañana y el almuerzo.

En el interior del país, la mayor concentración de exceso de peso se encuentra en la región oriental, incluyendo Bucaramanga, con un 48 por ciento; Bogotá, con un 43,3; Pacífico, 42,4; central con Antioquia, 39,9, y Atlántico, 38,9.

Sobre actividad física en general, el 52 por ciento del total de las personas encuestadas reconoció que hace ejercicio físico regularmente al menos dos veces por semana, otro 24 por ciento hace ejercicio con menor frecuencia y el resto es sedentario.

Los países donde más declaran hacer ejercicio son Estados Unidos y Canadá, mientras que Perú y Panamá son los lugares donde menos actividad física hay.

Diario El Tiempo, 30 de Abril de 2015. Página 18.