

Hasta 17 millones de españoles, admiten ser sedentarios



Cada 7 de abril tiene lugar el Día Mundial de la Salud. El 64% de los españoles sufre sobrepeso. Además, no dormimos lo suficiente ni en las condiciones apropiadas.

¿CUIDAMOS DE NUESTRA ALIMENTACIÓN?

Ni siquiera el 7% de la población alcanza los mínimos de alimentación saludable.

Sin embargo, sí que intentamos comer bien, o al menos eso decimos: el 54% de los

españoles asegura que trata de llevar una dieta equilibrada y el 58% asegura haberse puesto a dieta alguna vez.

EL DEPORTE, ASIGNATURA PENDIENTE

Respecto al deporte, continúa siendo una de nuestras asignaturas pendientes, hasta 17 millones de españoles admiten ser sedentarios, y un 7% más, no hacer nada de ejercicio.

Las cifras cobran todavía importancia si tenemos en cuenta que esta tendencia también afecta a los más jóvenes. Sólo el 21% de los menores de 10 años hace deporte.

También llaman la atención los motivos por los que se hace deporte o se va al gimnasio, siendo el principal motivo las razones estéticas un 64,3%, y destacar que solo un 15,7% es por salud. Respecto a aquellos que no están apuntados, el 48% no ha pisado jamás un gimnasio.

En cuanto a la manera de hacerlo, el 80% prefiere ejercitarse al aire libre. En este punto existen diferencias por sexos. El género masculino prefiere el running, mientras el femenino se inclina por el gimnasio como primera opción.

Puedes ver la noticia completa [aquí](#).

Link to Original article: <https://www.circulodegestores.com/blog/hasta-17-millones-de-espanoles-admiten-ser-sedentarios?elem=126607>