

Nota de prensa

Más del 87% de los españoles quiere adelgazar

Los mensajes en los móviles, la última herramienta para animar a seguir la dieta

- El 87% de los españoles quiere adelgazar.
- El primer motivo para adelgazar es quedar bien en el trabajo.
- El 24% de los españoles quiere reducir su peso de 10 a 20 kilos.
 - La motivación es el factor clave para adelgazar.
- Sólo el 22% de los españoles acude al médico cuando quiere adelgazar.

Madrid, 5 de abril de 2004- A la pregunta de qué cambiarían los españoles de su cuerpo, el 87% responde que les gustaría perder peso. De hecho, el 82% de los españoles ya ha intentado en alguna ocasión adelgazar. Incluso un 18% afirma ser asiduo a las dietas. Así lo demuestra un estudio realizado en toda España con 3000 españoles por la principal compañía en servicios y contenidos móviles, Buongiorno-MyAlert en colaboración con MdC Research.

Adelgazar se ha convertido en un acto cotidiano y generalizado, muestra de ello es que el 36% de los españoles conoce a más de 10 personas que siguen o han seguido una dieta. A principios de año, adelgazar era el segundo propósito que se hacían los españoles después de dejar de fumar y por delante del de hacer ejercicio.

Ahora, esta amplia mayoría de españoles que quiere perder peso cuenta con una nueva forma para conseguirlo: Buongiorno-MyAlert lanza al mercado un sistema de alertas móviles en las que se darán consejos de cómo adelgazar de una forma sana sin que afecte al bienestar físico y psicológico. Este servicio se activa enviando un mensaje de texto al número corto 5577 con el texto: Alerta dieta. De esta manera se recibirán en los móviles los mejores consejos para seguir una dieta sana y efectiva.

Según datos del ministerio de Sanidad, el 49% de los españoles tiene sobrepeso (excesiva acumulación de grasa en el cuerpo) o es obeso (gordura excesiva). Por sexos, el exceso de kilos afecta a un 56% de los hombres frente a un 41.5% de las mujeres. Como el sobrepeso, el deseo de adelgazar no es sólo cosa de mujeres, la encuesta demuestra que el porcentaje que existe de hombres y mujeres que quiere reducir su peso es muy similar: el 89% de las mujeres y el 88% de los hombres. La motivación es el factor clave para conseguir adelgazar con éxito según opina un 66% de los españoles, por ello las alertas móviles serán de gran ayuda para mantener dicha motivación.

Dieta sana y realizar ejercicio

¿Y cómo adelgazan los españoles? El 30% de las mujeres opta en primer lugar por una alimentación sana y equilibrada y un 28% combina una dieta sana con ejercicio. Para el 23% de las mujeres comer poco es la única dieta que funciona. Un 14% acude al gimnasio. Un 5% toma medicación adecuada para perder peso y un 2% recurre a un tratamiento u operación estética.

En el caso de los hombres, un 35% opta por combinar una dieta sana y equilibrada, un 27,5% cambia su alimentación por una dieta sana y equilibrada, un 18% acude al gimnasio,

un 17% cree que la única forma para adelgazar es comer poco. Un 2% toma medicación indicada para perder peso y un 1% recurre a un tratamiento u operación estética.

Saltar comidas

El 55% de los españoles que sigue un régimen se salta alguna vez una comida o la sustituye por una pieza de fruta o un yogur. Cabe destacar que son las mujeres las más sufridas a la hora de prescindir de una comida, pues un 60% lo hace cuando sigue una dieta frente a un 49% de los hombres. Además un 9% de las mujeres dice saltarse una comida "casi siempre" durante su dieta. Esta suele ser la cena en el 48% de los casos, en segundo lugar un 28% de españoles elimina el desayuno de su dieta alimenticia, la más importante según los especialistas en nutrición.

Sólo el 22% acude al médico

Los españoles son autónomos a la hora de adelgazar, un 66% no acude al médico para recibir asesoramiento frente a un 22% que sí lo hace. Un 6% opta por métodos de medicina alternativa y otro 6% se guía por las dietas y los consejos que aparecen en las revistas. Sólo un 13,5% de los españoles piensa que la clave del éxito de una dieta está en recibir ayuda de los especialistas. Otra alternativa para conseguir que la dieta acabe con éxito es hacerla junto a otra persona según el 13,5% de los españoles.

No sólo para lucir el tipo

A pesar de la creencia popular de que adelgazamos cuando empieza el verano y hay que lucir tipo, el 64% de los españoles no tiene una fecha específica para adelgazar y sólo un 16% lo hace justo antes de empezar verano. Un 10,5% lo hace cuando comienza el año.

1 de cada 4 españoles quiere adelgazar entre 10 y 20 kilos

Los españoles no sólo se conforman con perder unos cuantos kilos sino que quieren hacerlo en grandes cantidades: el 24% quiere perder de 10 a 20 kilos y a un 6% le gustaría pesar 20 kilos menos.

El 20,5% de las mujeres quiere perder de 10 a 20 kilos mientras que un 7% quiere adelgazar más de 20 kilos. Las andaluzas son las que más kilos eliminarían: un 10,5% quiere perder más de 20.

Sorprendentemente, son los hombres los que quieren perder más peso: el 30% quiere adelgazar de 10 a 20 kilos y el 6% más de 20.

La mayoría de españoles, un 45,5% se conforma con perder de 3 a 6 kilos.

Si sumáramos la cantidad de kilos que quieren perder todos los españoles nos daría un resultado de 230.076 toneladas.

Nos sentimos mejor delgados

Los españoles quieren adelgazar porque se sienten mejor física y anímicamente cuando están más delgados, según afirma un 46%. El 15% de las mujeres afirma que es sobre todo

el ánimo lo que aumenta cuando consiguen adelgazar frente a sólo un 6,3% de hombres que opina lo mismo. Además, esta mejora no sólo repercute en uno mismo sino que influye en la relación que tenemos con nuestro entorno. La mayoría de los encuestados, el 66%, cree que estar delgado ayuda a tener más éxito en el ámbito profesional, un 25% piensa que es en las relaciones románticas donde se nota un mayor éxito. Sin embargo, un 58% de los españoles adelgaza por iniciativa propia y no recibe ninguna influencia ajena para hacerlo. El 12,5% de las mujeres afirma que los medios de comunicación le han influido en su decisión de adelgazar, frente a sólo el 2,5% de los hombres. En las parejas, son las mujeres las que suelen animar a adelgazar a los hombres, un 9% lo hace, en cambio sólo un 5% de los hombres anima a su pareja a hacerlo.

Estar guapo importa y mucho

El 83% de los españoles valora de alta o muy alta la importancia que se le da a la apariencia física en nuestra sociedad. El 83,5% puntúa la importancia que se le da al físico por encima de 7 puntos sobre 10: un 62,3% la puntúa con un 8-9. El 20,3% de los españoles cree que la importancia que se da al aspecto físico es de un 10 sobre 10.

Suspendemos nuestro cuerpo

Los españoles somos críticos a la hora de valorar nuestro aspecto físico y un 18% se da un suspenso. Las mujeres son las más modestas a la hora de valorarse a si mismas: un 21% se puntúa con menos de un 5 frente al 13% de hombres. El 23% de las mujeres y el 29% de hombres se valoran con un 7. Un 16% de las españolas se da un 8 y un 20,5% de hombres hace lo mismo. Sólo un 3,5% de las mujeres se puntúa con un 9, con un porcentaje algo superior, un 5%, lo hacen los hombres. Cabe destacar que sólo el 1,5% de los españoles se da un 10.

A pesar de ser una amplia mayoría, no todos los españoles quieren bajar su peso para mejorar su aspecto.

En el caso de las mujeres los cambios que se harían para mejorar su aspecto físico son: un 19% se operarían el pecho, un 7% se operaría la nariz y un 2,5% engordaría. Mientras que en el caso de los hombres, a un 8% le gustaría engordar y un 7% se operaría la nariz.

Acerca de Buongiorno-MyAlert

Buongiorno Vitaminic (Nuovo Mercato: BVIT), que opera con la marca MyAlert en España y Portugal y líder en los Servicios Móviles Interactivos, es la mayor empresa a nivel europeo en el sector de la creación, producción y/o agregación y distribución de contenidos multimedia, especialmente en el campo de los servicios de entretenimiento, a través del correo electrónico y de la telefonía. Además de Italia, Buongiorno Vitaminic opera mediante sociedades controladas en España y Portugal (Buongiorno-MyAlert), Reino Unido, Francia, Alemania y Austria. El Grupo que cotiza en bolsa en el Nuovo Mercato en Milán terminó el 2003 con una facturación de 56 millones de Euros, un aumento considerable respecto al 2002 en el que consiguieron 40 millones de Euros. Esta facturación del 2002 fue, a su vez, un 37% superior que en el 2001, año en que el Grupo facturó 29,3 millones de Euros. La sociedad lleva a cabo su actividad en dos líneas de negocio - los servicios de marketing digital (marketing services) y los servicios de valor añadido para los usuarios de telefonía móvil y fija (consumer services) - que valorizan de forma sinérgica las competencias de agregación de contenidos, marketing digital y gestión de la tecnología de un equipo integrado por más de 300 profesionales en toda Europa.

*Para más información contactar con:
Marco de Comunicación- 93 342 45 90*

Didier Lagae - Móvil: 661 614 965 - didier@marcodecomunicacion.com
Cristina García- cristina@marcodecomunicacion.com
Noelia Cruzado - noelia@marcodecomunicacion.com