

# ESTUDIO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN JOVEN DE CASTILLA Y LEÓN

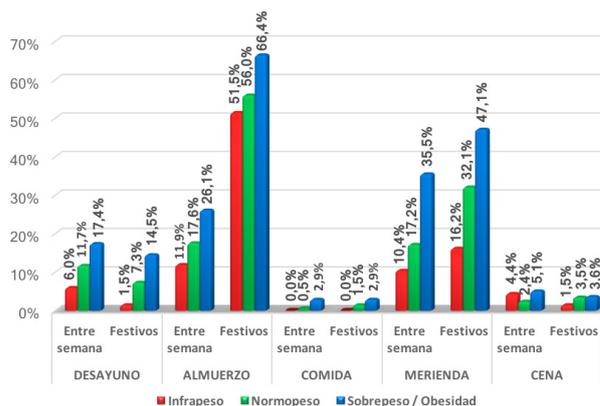
CURSO ESCOLAR 2015/2016



## ESTIMACIONES PARA CASTILLA Y LEÓN: 5. ALIMENTACIÓN E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

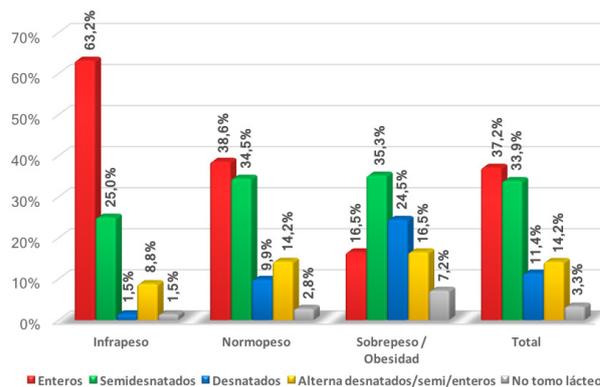
En general, son los jóvenes con sobrepeso u obesidad los que más se saltan alguna de las cinco comidas principales, tanto entre semana como los fines de semana y festivos. La comida del mediodía y la cena son las más respetadas, no llegando al 3% los que se saltan la comida ni al 6% los que se saltan la cena, sin encontrarse diferencias estadísticamente significativas entre las distintas categorías del índice de masa corporal (IMC). Sin embargo, llama la atención la elevada proporción de jóvenes que no desayunan, especialmente entre aquellos con sobrepeso y obesidad, llegando al 17,4% los días entre semana (11,7% de los que tienen normopeso y 6,0% de los que tienen infrapeso,  $p = 0,047$ ) y al 14,5% los fines de semana o festivos (normopeso: 7,3%; infrapeso: 1,5%;  $p = 0,002$ ). También son muchos más los jóvenes con exceso de peso que no meriendan: 35,5% entre semana y 47,1% los fines de semana o festivos, en comparación con el 17,2% y 32,1% de los que tienen un peso normal y el 10,4% y 16,2% de los que tienen infrapeso respectivamente ( $p < 0,001$  en ambos casos). Más del 50% de los jóvenes de cualquiera de las categorías del IMC no almuerza los fines de semana o festivos (Gráfico 1).

Gráfico 1. Proporción de jóvenes que no realizan cada una de las cinco comidas principales, por categoría de nivel de peso



Casi dos tercios de los jóvenes con infrapeso suelen consumir lácteos enteros (63,2%), mientras que los que tienen un peso normal los toman enteros y semidesnatados en proporciones similares (38,6% y 34,5% respectivamente). En cambio, los semidesnatados son los más consumidos por los jóvenes con exceso de peso (35,3%), seguidos de los desnatados (24,5%) y alcanzan el 7,2% los que refieren no tomar lácteos entre aquellos son sobrepeso u obesidad. Globalmente, los más consumidos son los lácteos enteros (37,8%), seguido de cerca por los semidesnatados (33,9%) ( $p < 0,001$ ) (Gráfico 2).

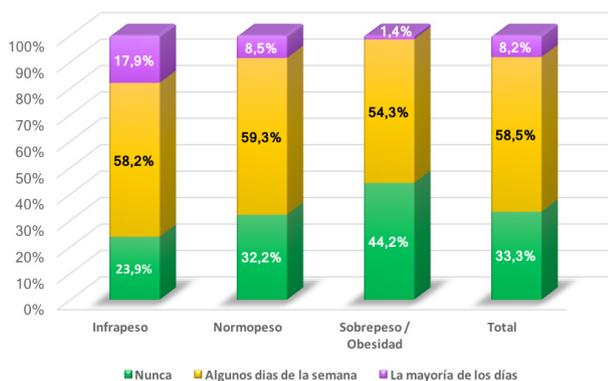
Gráfico 2. Tipo de lácteos consumidos, por categoría de nivel de peso



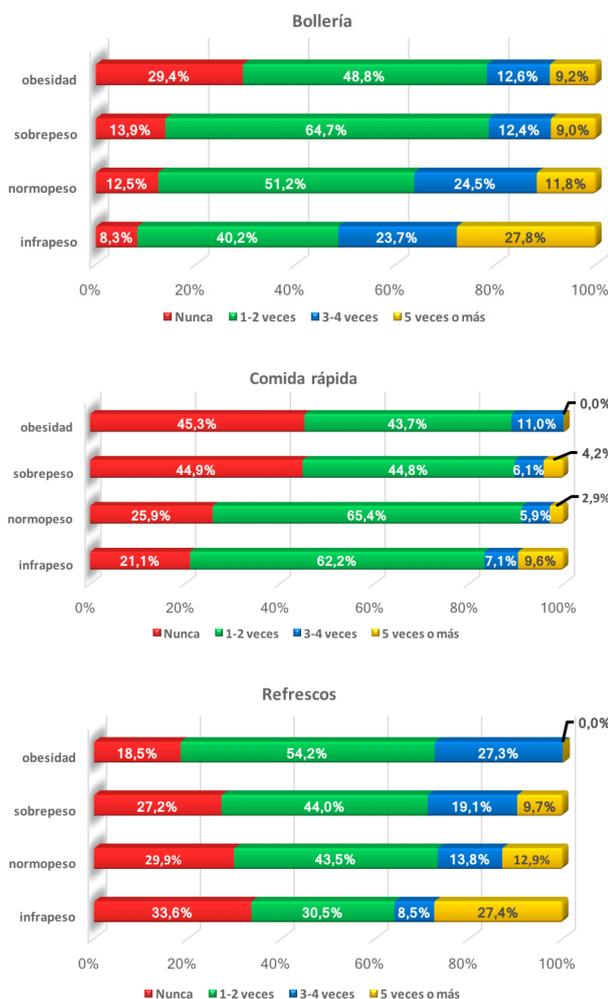
Los que más snacks de bolsa (patatas fritas, gusanitos) refieren consumir son los que

tienen infrapeso: 17,9% los consume la mayoría de los días ( $p < 0,001$ ). En cambio, sólo el 1,4% de los que tienen sobrepeso u obesidad los consume la mayoría de los días, mientras que el 44,2% refiere no consumirlos nunca (Gráfico 3).

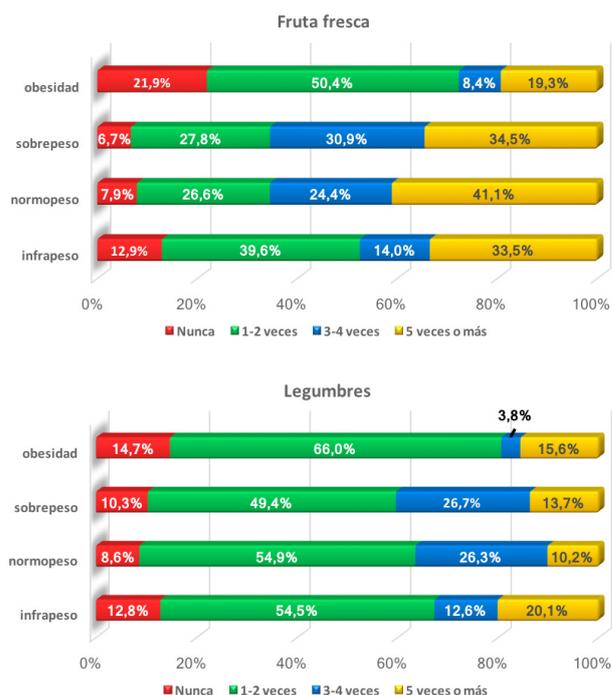
**Gráfico 3. Consumo de snacks de bolsa (patatas fritas y gusanitos...), por categoría de nivel de peso**



**Gráfico 4. Consumo de bollería, comida rápida y refrescos según el IMC en los últimos 7 días**



**Gráfico 5. Consumo de fruta fresca y legumbres según el IMC en los últimos 7 días**



En cuanto al consumo de los distintos tipos de alimentos, en la mayoría de los casos no hay diferencias estadísticamente significativas entre las distintas categorías del IMC. Sin embargo, sí que se encuentran diferencias estadísticamente significativas en el consumo de bollería, comida rápida, refrescos, fruta fresca y legumbres.

Los que menos bollería consumen son los que tienen obesidad: el 29,4% no la ha consumido nunca en la última semana y el 48,8% la ha consumido una o dos veces, mientras que el 27,8% de los que tienen infrapeso la ha consumido 5 o más veces en la última semana y el 23,7% 3-4 veces ( $p < 0,001$ ). Algo similar sucede con la comida rápida: el 45,3% de los obesos no la ha consumido en los últimos siete días, más del doble que en el caso de los que tienen infrapeso (sólo el 21,1% refiere no haberla tomado en la última semana,  $p < 0,001$ ). Sin embargo, en el caso de los refrescos, aquellos con infrapeso son la categoría de IMC con mayores porcentajes tanto entre los que no han consumido refrescos en los últimos siete días (33,6%), como entre los que los han consumido 5 o más veces (27,4%). Por el contrario, los que padecen obesidad tienen los mayores porcentajes de consumos intermedios: el 54,2% ha consumido refrescos 1-2 veces en la última semana y el 27,3% lo ha hecho 3-4 veces (Gráfico 4).

Los que menos fruta fresca consumen son los que padecen obesidad (el 21,9% no la ha consumido en la última semana y el 50,4% sólo lo ha hecho 1-2 veces), seguidos de los que tienen infrapeso (12,9% y 39,6% respectivamente). En cambio, casi dos tercios tanto de los que tienen sobrepeso como de aquellos con un peso normal han consumido fruta fresca 3 o más veces en la última semana. El consumo de legumbres muestra un comportamiento similar: el 14,7% de los que tiene obesidad refiere no haberlas consumido en la última semana y el 66,0% sólo lo ha hecho 1-2 veces, 12,8% y 54,5% respectivamente en el caso de los infrapeso, aunque estos tienen el mayor porcentaje de consumo de

legumbres 5 o más veces en la última semana: 20,1% ( $p = 0,041$ ) (Gráfico 5).

El 86,5% de los que tiene infrapeso no ha realizado ningún tipo de dieta en el último año y sólo el 4,9% la ha realizado para engordar. En cambio, han hecho dieta para adelgazar el 62,2% de los obesos y el 27,7% de los que tienen sobrepeso, así como el 12,8% de aquellos cuyo peso es normal y el 3,4% de los que tienen infrapeso.

No obstante, debido al reducido número de sujetos en algunas categorías, especialmente en el grupo de obesos, en algunos casos no se puede establecer la significación estadística.