

NOTA DE PRENSA

Madrid, 7 de febrero de 2017

Publicada la investigación 'La obesidad general y abdominal está relacionada con la actividad física, el hábito tabáquico y de sueño y mediada por el nivel educativo: resultados del estudio científico ANIBES en España'

El estudio científico ANIBES analiza la relación de la actividad física, el hábito tabáquico y las horas de sueño con el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad general y abdominal

- Los resultados de este nuevo estudio, publicado en la revista científica PLoS ONE, muestran que, en España, ser hombre y con una edad superior a los 40 años se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad general y abdominal
- Un riesgo menor de sobrepeso y de obesidad general y abdominal se asocia con factores como un mayor nivel educativo y dedicar más de 150 minutos a la semana a realizar actividad física de intensidad vigorosa
- Ver la televisión bastante, o muy a menudo, se asocia con mayor riesgo de padecer obesidad general y abdominal, mientras que dormir 7 o más horas al día se asocia con una protección frente a la obesidad (tanto general como abdominal)

La revista científica [PLoS ONE](#) ha publicado recientemente el trabajo 'La obesidad general y abdominal está relacionada con la actividad física, el hábito tabáquico y de sueño y mediada por el nivel educativo: resultados del [estudio científico ANIBES](#) en España'. Se trata de nuevos datos dentro de este estudio científico sobre datos antropométricos, ingesta de macronutrientes y micronutrientes y sus fuentes, así como el nivel de actividad física y datos socioeconómicos de la población, que ha sido coordinado por la [Fundación Española de Nutrición](#) (FEN).

El objetivo de este nuevo trabajo de investigación, incluido dentro del estudio científico ANIBES, ha sido analizar en la población adulta española, de entre 18 y 65 años, la relación entre los diferentes factores socioeconómicos y los estilos de vida, incluida la actividad física, con el padecimiento de sobrepeso, obesidad general y abdominal.

Coordinado por:



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Hábitos de Vida Saludable (imFine)

“Los resultados de este estudio muestran que, en España, ser hombre y con una edad superior a los 40 años se asocia con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad general y abdominal”, según explica la **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. “Por otro lado, un mayor nivel educativo y dedicar más de 150 minutos a la semana a realizar actividad física de intensidad vigorosa se asocia con un riesgo menor de sobrepeso y de obesidad general y abdominal”.

Diferencias significativas entre sexos

El padecimiento de sobrepeso, obesidad general y obesidad abdominal fue significativamente superior en la población masculina participante en el estudio científico ANIBES. “Mientras que el 40,5% de los hombres tenía sobrepeso, esta cifra en mujeres era del 31,4%. En lo que se refiere a la obesidad general, el 22,7% de la población masculina la padecía, frente al 17,3% de la población femenina. Por último, el 64,7% de los hombres tenían obesidad abdominal, mientras que entre las mujeres esta cifra descendía al 52,5%”, comenta la Prof. Dra. Rosa M^a Ortega.

En este sentido, la literatura científica ha sugerido que el sexo por sí mismo es un factor que influye en la composición corporal, la oxidación y la movilización de las grasas, ya que las hormonas sexuales afectan tanto a la cantidad como a la distribución de la grasa corporal. “Si nos centramos en el estudio científico ANIBES –continúa comentando la autora de este trabajo de investigación-, el aumento del riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad en hombres podría venir determinado por las diferencias en los patrones de actividad física, o de hábitos alimentarios, que existen entre la población masculina y femenina”.

Diferencias según características sociodemográficas

Este trabajo ha tenido también en cuenta para su análisis características sociodemográficas de la población como son su nivel educativo, su ocupación laboral y sus ingresos.

En este sentido, “hemos podido comprobar que sólo un nivel educativo universitario estaba inversamente asociado con el padecimiento de sobrepeso y obesidad general y abdominal”, explica la Prof. Dra. Rosa M^a Ortega. “El nivel educativo puede ejercer influencia en la salud y el peso corporal ya que está relacionado con el conocimiento en temas de salud y de estilos de vida saludables, incluidos los hábitos de alimentación y de actividad física”.

En lo que respecta a los ingresos familiares, “es reseñable destacar que el hecho de no contestar a esta pregunta (23,6%) se asoció con un menor riesgo de padecer obesidad abdominal, por lo que podría suceder que las personas que no declaran sus ingresos pertenezcan al grupo de individuos con ingresos y nivel socioeconómico más elevado”, continúa subrayando la autora del estudio.

Hábitos y estilos de vida

El grado de actividad física que se realiza es un determinante clave para conocer el gasto de energía. “El análisis de regresión multivariante utilizado para este estudio pone de relieve que la actividad física de intensidad vigorosa puede tener un mayor efecto en la prevención del sobrepeso y de la obesidad que la actividad física de menor intensidad”, comenta la Prof. Dra. Ortega. “En el presente estudio se observa una reducción en el

Con la participación de:



padecimiento de sobrepeso y obesidad general y abdominal en individuos que dedican más de 150 minutos a la semana a realizar actividad física de intensidad vigorosa, sin que se encuentre una influencia significativa al considerar la actividad de intensidad inferior”.

Por otro lado, los resultados del estudio científico ANIBES sugieren que dormir 7 horas o más al día se asocia con un menor riesgo de padecer obesidad general y abdominal, un riesgo que se reduce todavía más a partir de las 8 horas diarias de sueño. “La asociación entre dormir y el desarrollo de obesidad puede ser debida a que los individuos que permanecen más tiempo despiertos tengan mayor posibilidad de sentir hambre y mayor número de ocasiones para comer, así como tener un estilo de vida menos saludable”, apunta la Prof. Dra. Rosa M^a Ortega. “De la misma manera, un mayor tiempo viendo la televisión o realizando actividades sedentarias también es un factor de riesgo relevante para padecer obesidad tanto general como abdominal”.

López-Sobaler AM, Rodríguez-Rodríguez E, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem, LI, Varela-Moreiras, G, Ortega RM. General and abdominal Obesity is related to physical activity, smoking and sleeping behaviours and mediated by the educational level: Findings from the ANIBES Study in Spain. PLoS ONE, 2016;11(2):1-13; doi:10.1371/ journal.pone.0169027.

Coordinado por:



Con la participación de:



Comité científico del Estudio ANIBES

- **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**, Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**, Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación ImFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**, Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**, Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) Director Grupo de Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Ficha técnica del estudio ANIBES

Diseño: Muestra representativa de la población residente en España (excluyendo Ceuta y Melilla)

Muestra: Individuos de entre 18 y 64 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

Universo: 37 millones de habitantes

Muestra final: 2.009 individuos de 9 a 75 años. Para este estudio, la muestra ha sido de 1.665 individuos de edades comprendidas entre los 18 y 64 años (2,23% error y 95% de margen de confianza)

Muestra aleatoria más refuerzo: 2.285 participantes*

*Se consideró un refuerzo en el tamaño de la muestra con el fin de tener una correcta representación

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España)

Más información:
Gabinete de prensa FEN - ANIBES

Teresa del Pozo
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019
tdelpozo@torresycarrera.com

Con la participación de:

