

## NOTA DE PRENSA

Madrid, 7 de junio de 2017

Publicada la investigación 'Baja adherencia a las guías alimentarias en España, especialmente en población con sobrepeso u obesidad: estudio científico ANIBES'

# El estudio científico ANIBES evalúa la adherencia a las guías alimentarias de la población española según su IMC y distribución de la grasa corporal

- La revista científica internacional *Journal of the American College of Nutrition* publica esta investigación centrada en el análisis de la adherencia a las guías alimentarias en la población española teniendo en cuenta su estado ponderal y la relación circunferencia cintura/altura
- Este trabajo pone en evidencia que existe una elevada proporción de población española que no sigue las recomendaciones incluidas en las actuales guías alimentarias, sobre todo en lo que se refiere al consumo de frutas, verduras y hortalizas, cereales y leche y productos lácteos, que se toman en cantidad inferior a la aconsejada
- La mujeres con obesidad abdominal toman menos cereales y alimentos ricos en azúcar, pero mayores cantidades de frutas, vegetales y bebidas no alcohólicas que las mujeres sin obesidad abdominal

La revista científica internacional *Journal of the American College of Nutrition* acaba de publicar la investigación 'Baja adherencia a las guías alimentarias en España, especialmente en población con sobrepeso u obesidad: estudio científico ANIBES'. Esta nueva investigación se ha centrado en el análisis de manera efectiva de la ingesta de alimentos en la población española teniendo en cuenta su estado ponderal y la distribución de la grasa corporal.

Se trata de un nuevo trabajo que incluye resultados inéditos 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).

Coordinado por:



Con la participación de:



“Este trabajo pone en evidencia que existe una elevada proporción de población española que no sigue las recomendaciones incluidas en las actuales guías alimentarias, sobre todo en lo que se refiere al consumo de fruta, verduras y hortalizas, cereales y leche y productos lácteos, que es inferior al aconsejado”, apunta la **Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega**, Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid e investigadora principal de este trabajo. “A la vez, también se ha podido ver que el consumo de carne y derivados es mayor del que indican las recomendaciones”.

Tomando como referencia los parámetros incluidos en las guías, “el 94,6% de la población que ha participado en el estudio científico ANIBES no consume las cinco raciones diarias recomendadas de frutas y verduras”, explica la Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega. “A esto hay que sumar que el 84,2% ingiere menos de las cuatro raciones recomendadas de cereales y el 66,4% consume menos de dos raciones diarias de productos lácteos”.

Por otro lado, “el 59% de la población ingiere más de una ración de carne y derivados al día, lo que contrasta a su vez con que el 60% no llegue a consumir media ración al día de huevos o de pescado”, explica el autor del estudio.

### Adherencia en personas con sobrepeso u obesidad

Teniendo en cuenta las diferencias de hábitos alimentarios basados en la distribución de la grasa corporal, “los hombres con un mayor riesgo (relación circunferencia cintura/altura  $\geq 0,5$ ) tenían un consumo por debajo de las recomendaciones de carne, huevos y pescado, pero tenían una ingesta de frutas, verduras y cereales mayor que la población masculina sin riesgo (relación circunferencia cintura/altura  $< 0,5$ )”, explica la investigadora principal de estudio. “En lo que se refiere a la población femenina con una relación circunferencia cintura/altura mayor o igual a 0,5, tenían una ingesta de huevos y frutas por debajo de aquellas mujeres con una relación circunferencia cintura/altura menor a 0,5, pero un mayor consumo de cereales integrales que éstas”.

Por su parte, si se toma como referencia el Índice de Masa Corporal (IMC) “las mujeres con sobrepeso y obesidad, así como con adiposidad abdominal que han participado en el estudio tenían un consumo menor de alimentos altos en grasas y azúcares simples, típicamente restringidos en los programas de control de peso”, incide la Prof. Dra. Rosa M<sup>a</sup> Ortega. “Este resultado indica que la población con un peor estatus de peso, y que normalmente están más preocupados por esta situación, consumen una mayor cantidad de alimentos que consideran apropiados para el control de su peso”.

Además, “la población femenina con obesidad tiene una mayor ingesta de pescado, fruta o legumbres y toman menos cereales de desayuno y lácteos”, concluye la investigadora. “También se ha podido comprobar que tanto las mujeres con sobrepeso como aquellas con obesidad consumen una menor cantidad de alimentos ricos en azúcar y mayor proporción de refrescos sin azúcar que aquellas con menor peso, y las que presentan obesidad abdominal toman menos cereales y alimentos ricos en azúcar, pero mayores cantidades de frutas, vegetales y bebidas no alcohólicas que las mujeres sin obesidad abdominal”.

Con la participación de:





En lo que se refiere a la población masculina, este estudio ha comprobado que “aque-  
llos con sobrepeso u obesidad y adiposidad abdominal tenían un consumo de cereales,  
así como de frutas y verduras, muy inferior respecto a las de las recomendaciones  
propuestas por las guías alimentarias”.

Rodríguez-Rodríguez E, Aparicio A, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Ma-  
jem LI, Varela-Moreiras G, Ortega RM. Low adherence to dietary guidelines in Spain, especially  
in the overweight/obese population: The ANIBES Study. J Am Coll Nutr, 2016;12:1-8; doi:10.10  
80/07315724.2016.1248246.

Coordinado por:



Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SEÑ)



Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios Nutricionales

Asociación de Estudios Nutricionales



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

## Comité científico

- **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<sup>a</sup> 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 Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CE-UNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

Con la participación de:



## Ficha técnica del estudio ANIBES

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

**Muestra:** Individuos de entre 9 y 75 años que vivan en municipios de más de 2.000 habitantes

**Universo:** 37 millones de habitantes

**Muestra final:** 2.009 individuos (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](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com)



Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable