



## NOTA DE PRENSA

Madrid, 4 de octubre de 2017

La revista científica *Nutrients* publica una nueva investigación dentro del Estudio científico ANIBES

# Un nuevo estudio científico ANIBES analiza los patrones de estilos de vida y el peso de los adultos españoles

- El 38% de la muestra tenía sobrepeso y un 21,6% padecía obesidad, siendo ambas tasas significativamente mayores en hombres que en mujeres
- Esta nueva investigación identifica cuatro patrones alimentarios principales en la alimentación de los adultos españoles y tres patrones de estilos de vida en base a ellos, y al tiempo semanal dedicado a la actividad física, actividades sedentarias, las horas de sueño y el hábito tabáquico
- En el patrón de estilo de vida 'Patrón alimentación mixta - físicamente activo - estilo de vida poco sedentario' se encuentra el 13% de la muestra del estudio, en el 'Patrón alimentación adecuada - baja actividad física - estilo de vida poco sedentario' el 63,3%, mientras que el 'Patrón alimentación no adecuada - baja actividad física - estilo de vida sedentario' engloba al 23,6%

La revista científica [Nutrients](#) acaba de publicar el estudio 'Patrones de estilo de vida y estado ponderal en adultos españoles: el estudio ANIBES', un nuevo trabajo científico que tiene por objeto la identificación de patrones alimentarios en la población adulta española y determinar su ingesta de macro y micronutrientes junto al gasto de energía realizado, así como describir las relaciones entre factores sociodemográficos y los diferentes modelos de estilos de vida, y analizar la asociación potencial de estas relaciones con el exceso de peso corporal.

Así, este estudio, coordinado por la [Fundación Española de la Nutrición](#) (FEN) señala cómo investigación de los hábitos alimentarios y su potencial combinación con otros aspectos del estilo de vida para contribuir a la identificación de estrategias eficaces para la prevención del sobrepeso y la obesidad en adultos.

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



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

## Patrones alimentarios

Según los resultados de este trabajo científico, se identificaron cuatro patrones alimentarios principales en la alimentación de los adultos en España: el Patrón 'tradicional', el Patrón 'mediterráneo', el Patrón 'aperitivos' y el Patrón 'lácteos y alimentos azucarados'.

“Los patrones ‘mediterráneo’ y ‘tradicional’ engloban a un número significativamente mayor de adultos de edad más avanzada (50-64 años), en cambio, el patrón de ‘lácteos y alimentos azucarados’ incluye una mayor proporción de adultos jóvenes (18-30 años). En lo que se refiere a diferencias por sexo, se encontró un mayor número de hombres en el patrón ‘aperitivos’ mientras que los patrones ‘mediterráneo’ y ‘lácteos y alimentos azucarados’ tuvieron una presencia mayor de mujeres, ajustando por edad e ingesta de energía”, apunta el **Prof. Dr. Javier Aranceta-Bartrina**, Presidente del Comité Científico de la [Sociedad Española de Nutrición Comunitaria](#) (SENC) y Profesor de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra. De la misma manera “los patrones ‘mediterráneo’ y ‘tradicional’ fueron los más comunes entre las personas con un mayor nivel educativo”, continúa.

## Patrones de estilo de vida

En base a los cuatro patrones alimentarios identificados, así como al análisis de los minutos por semana dedicados a realizar actividad física vigorosa o moderada, a caminar o montar en bicicleta, al tiempo dedicado a actividades consideradas como sedentarias, la duración del sueño y la existencia o no de hábito tabáquico, este nuevo trabajo del estudio científico ANIBES identificó tres patrones de estilo de vida. En concreto se identificaron los denominados ‘Patrón alimentación mixta - físicamente activo - estilo de vida poco sedentario’, ‘Patrón alimentación adecuada - baja actividad física - estilo de vida poco sedentario’ y ‘Patrón alimentación no adecuada - baja actividad física - estilo de vida sedentario’.

Según explica la **Dra. Carmen Pérez Rodrigo**, presidenta de la SENC, “en el primero de ellos (Patrón alimentación mixta - físicamente activo - estilo de vida poco sedentario) “se incluye el 13% de la muestra, con una mayor proporción de población masculina (71,9% de hombres frente al 28,1% de mujeres) y en el que el grupo de edad de 50 a 64 años tiene una representación significativamente baja. En lo que se refiere a la ingesta de alimentos y bebidas, este patrón se caracteriza por un mayor consumo de frutas, pasta, aceite de oliva, agua y bebidas alcohólicas”.

Por el contrario, en el segundo patrón (Patrón alimentación adecuada - baja actividad física - estilo de vida poco sedentario), “se incluye al 63,3% de la muestra de todas las edades (18 a 64 años), con una proporción significativamente mayor de mujeres (58,5%) y una alta proporción de personas con un nivel educativo bajo”, añade la Dra. Pérez Rodrigo.

Por último, el Patrón alimentación no adecuada - baja actividad física - estilo de vida sedentario engloba al 23,6% del total de la muestra con una proporción mayor de adultos jóvenes entre 18 y 30 años. Según el Prof. Dr. Aranceta-Bartrina, que ha sido el investigador principal en este trabajo de investigación, “en lo que se refiere a la ingesta de alimentos, las personas incluidas en este patrón realizaban un mayor consumo de leche, bollería y pastelería, azúcar y dulces. Los hombres consumieron más precocinados

Con la participación de:



Academia Española de Nutrición (AEN)



Sociedad Española de Nutrición (SENC)



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

y bebidas de alto contenido alcohólico, mientras que las mujeres realizaron un consumo significativamente mayor de bocadillos salados, zumos y néctares y refrescos con azúcar”.

Tal y como recoge este nuevo estudio científico ANIBES, existen diferentes enfoques metodológicos y procedimientos para identificar patrones tanto de alimentación como de estilos de vida. Para el Prof. Dr. Aranceta-Bartrina “los hallazgos de este estudio subrayan la importancia de diseñar e implementar intervenciones que aborden múltiples hábitos de riesgo para la salud, considerando los patrones de estilo de vida, la agrupación de comportamientos de riesgo y los determinantes asociados. Además, tal y como se ha comentado en este trabajo, cada individuo puede tener varios comportamientos poco saludables dentro de su estilo de vida, cuya combinación podría favorecer el aumento de peso. De la misma forma, hay que tener en cuenta que las personas también puede tener una combinación de prácticas tanto saludables como no saludables”.

Pérez-Rodrigo C, Gianzo-Citores M, Gil A, González-Gross M, Ortega RM, Serra-Majem LJ, Varela-Moreiras G, Aranceta-Bartrina J. Lifestyle Patterns and Weight Status in Spanish Adults: The ANIBES Study. *Nutrients*, 2017;9(6):606; doi:10.3390/nu9060606.

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



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 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 (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

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



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

## Ficha técnica del estudio científico ANIBES

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

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

**Muestra para este estudio:** Individuos de entre 18 y 64 años (n=1.617)

**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 | Nadia Segura  
Tel. 91 590 14 37 | 661 672 019 | 647 531 676  
[tdelpozo@torresycarrera.com](mailto:tdelpozo@torresycarrera.com) | [nsegura@torresycarrera.com](mailto:nsegura@torresycarrera.com)