

**27.07.2010**

### **Los españoles, los europeos más satisfechos con su salud**

Un estudio realizado en distintos países muestra que en España existe una preocupación por los hábitos alimenticios saludables.

Seis de cada diez españoles considera que goza de buena salud, cifra que sitúa a España como el país europeo más optimista en este ámbito, según el estudio EuroPNStyles sobre salud y alimentación. De hecho, un 16% de los encuestados califica su salud de muy buena.

Este estudio, realizado por la consultora Porter Novelli, entrevista anualmente a unas 14.000 personas en siete países -Reino Unido, Alemania, Bélgica, España, Francia, Holanda y Portugal-, con el fin de ayudar a entender la evolución en los hábitos de los europeos en materia de compra de productos y servicios, alimentación, nutrición y salud, tecnología, medio ambiente, consumo de medios de comunicación y responsabilidad social corporativa.

En general, británicos, belgas y franceses son los europeos menos satisfechos con su salud. En concreto, sólo el 41% de los hombres ingleses dice gozar de buena salud, frente al 62% de los varones españoles y al 54% de los portugueses.

#### Hábitos de alimentación

Por lo que respecta a los efectos de la crisis sobre los hábitos alimenticios, los datos muestran que España es, por detrás de Portugal, el país que más ha recortado el gasto en sus comidas fuera de casa, con un 53%.

Aunque algunos informes revelan que la comida rápida y a domicilio está resistiendo la crisis y se ha convertido en uno de los negocios más dinámicos de la restauración comercial, no parece ser todavía una opción prioritaria para los españoles, ya que el 76% de los consultados afirma no haber visitado últimamente un establecimiento de comida rápida y sólo el 14% prefiere la comida para llevar antes que la cocinada en casa.

Sobre los hábitos alimenticios, un 56% de los españoles sigue una dieta sana. A medida que cumplen años, la preocupación por la salud se convierte en una constante, aunque son las mujeres las que más procuran conservarla (6 de cada 10). De hecho, un 86% de las mujeres entre 45 y 54 años vigila su alimentación.

Casi la mitad de los encuestados intenta evitar, sobre todo, alimentos altos en colesterol, con grasas saturadas y en los que se han usado pesticidas. Por otro lado, sólo el 4% afirma no comer carne o pescado, carne roja o productos con cafeína. Sin embargo, solo evita productos modificados genéticamente algo más de un 20% de la población, mientras que al resto no les importa consumirlos.

Asimismo, la encuesta revela que la nutrición es el valor que prima sobre el resto en las tres principales comidas del día, de hecho así lo afirman el 46% de los españoles encuestados. El tiempo es la segunda variable más importante en el desayuno, mientras que el sabor compite con la nutrición como elemento más valorado en las cenas.