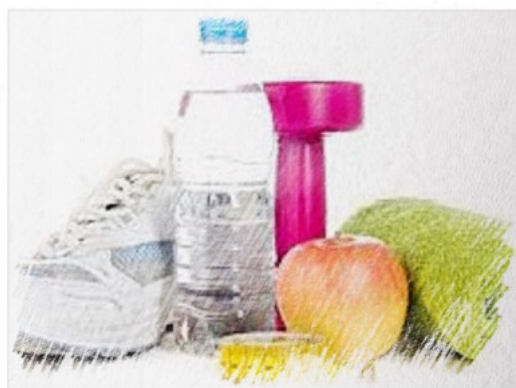




El 25% de las personas que desarrollan una actividad física o deportiva, se alimenta mal

Según un estudio realizado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, basado en más de 11.000 entrevistas, realizadas a través de 4.200 farmacéuticos, entre los meses de abril y junio de 2017, el 25% de las personas que hacen deporte se alimentan mal.

Como datos a destacar, en primer punto, resaltar que el 20% de los españoles es sedentario y la mitad de los encuestados, consumen suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas, lo que sería innecesario si la alimentación se hiciera de forma adecuada, según el Dr. García, uno de los presentadores de estudio.



Dicho estudio, tenía como finalidad, conocer si los españoles que realizan algún tipo de actividad física o deporte, realizan una correcta alimentación.

A este respecto, una de cada cuatro personas que realizan algún tipo de actividad física, realiza una dieta inadecuada, en concreto, el 23,4% de los sujetos estudiados.

La alteración dietética detectada, se basa, principalmente, en un déficit en la ingesta de cereales, pasta, arroz, fruta, verdura y lácteos, siendo el consumo de carne y embutidos, mayor del aconsejable.

Una de las cosas que más destaca en este estudio, es una inadecuada hidratación, no sólo en la cantidad de agua bebida, sino en los tiempos en los que ésta, ha de ser consumida.

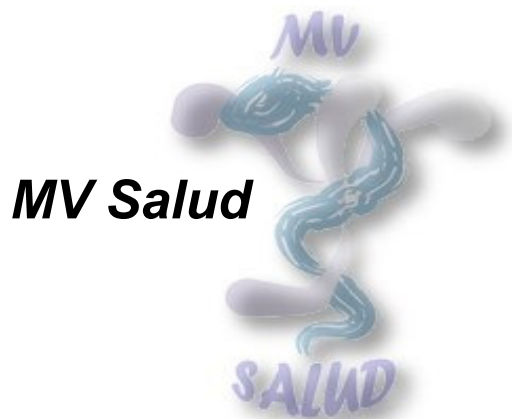
La ingesta hídrica (ingesta de agua), ha de ser realizada antes, durante y después de la realización de ejercicio físico. A este respecto hay que destacar que, las personas que

hacen alguna actividad física como andar o correr, NO SE HIDRATAN bien y, la hidratación, es fundamental porque, con un 2% de deshidratación, ya comienzan a aparecer problemas de salud, según uno de los presentadores de dicho estudio.

En relación con el ejercicio físico y la alimentación, sólo un 15,3% de las personas que realizan actividad física o deportiva, se alimenta de forma adecuada, mientras que come mal o de forma incorrecta un 23,4% y el 61,30% realiza una dieta “moderadamente aceptable”.

Por género, en este estudio se evidencia que, el 25,1% de los hombres hacen una dieta inadecuada, mientras que, en el caso de las mujeres, sólo lo hacen el 22%.

Una alimentación adecuada es necesaria, máxime para la realización de cualquier actividad física.



www.mvsalud.net

∕ Era Grande, 4 - 1º A
28723 - Pedrezuela
Madrid
Tif.: 619 493 300

Centro de Especialidades Médicas y Odontología
∕ Bravo Murillo, 153 - 1º D
28020 - Madrid
Tif.: 629 860 074

Previa Petición de Cita: Consulta Domiciliaria Consulta en Clínica y Domiciliaria