

## Zespri® desvela los índices de vitalidad del consumidor español



**Zespri®**, líder mundial en la comercialización de kiwi de Nueva Zelanda, ha desvelado los índices de vitalidad del consumidor español, por diferentes segmentos de edad, tras la presentación de los resultados del ["I Estudio sobre la Vitalidad en España"](#). La finalidad de esta iniciativa ha sido profundizar en el significado del concepto de "vitalidad" y en los mecanismos que la sustentan, así como medir por primera vez el índice de vitalidad de los españoles y su relación con las actitudes personales y sociales, así como sus hábitos de salud y alimentación.

El informe ha contado con la colaboración de expertas en el ámbito de la psicología, la comunicación interpersonal y la nutrición, quienes han establecido una definición consensuada de "Vitalidad" y han identificado los 5 pilares que la conforman: *actitud positiva, capacidad de adaptación y resiliencia, motivación y curiosidad, sociabilidad y empatía, y hábitos de vida*

saludables.

Sólo 1 de cada 2 españoles tiene un índice de vitalidad elevado

Según las expertas que han colaborado en el “I Estudio sobre la de Vitalidad en España” desarrollado por Zespri®, “la Vitalidad es un estado de energía que nos ayuda a relacionarnos positivamente con nosotros mismos y con nuestro entorno, nos moviliza para conseguir nuestros retos y nos permite llevar una vida plena”.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, los españoles deberían mejorar sus hábitos diarios para conseguir un índice de vitalidad óptimo que, según los expertos, debe ser superior a 7,4 en una escala del 1 al 10.

Es destacable que los mayores de 65 años son el grupo que tiene un nivel más alto de vitalidad, con una diferencia de 20 puntos porcentuales con respecto a los jóvenes de entre 16 y 34 años

La situación laboral también afecta a la vitalidad. El estudio mostró una vitalidad significativamente menor en las personas desempleadas (Índice de Vitalidad = 6,8) mientras que aquellos trabajadores activos por cuenta ajena que además tienen más de 6 personas a su cargo, resultaron ser los más vitales (Índice de Vitalidad = 7,9)

### **Resultados destacados**

Desde Zespri® se ha preguntado a los españoles sobre distintos comportamientos que influyen en su Vitalidad y los resultados han sido sorprendentes. *Un importante pilar de la vitalidad es nuestra flexibilidad ante los cambios y la facilidad para superar adversidades. En este aspecto, quienes tienen una mayor capacidad de adaptación son los seniors (67%) que superan en 20 puntos porcentuales a los más jóvenes (47%).*

También cabe destacar que sólo 5 de cada 10 españoles tienen una elevada capacidad de automotivación para mantener una actitud positiva a lo largo del día, *y aquí también son los mayores de 65 años los que destacan sobre el resto de grupos de edad.*

Un factor positivo es que el 60% de los encuestados ha afirmado seguir una alimentación variada que incluye frutas y verduras y un 52% considera que su condición física es óptima para realizar su actividad diaria

6 de cada 10 participantes en el estudio dice que aprovecha y disfruta de su tiempo libre pero sólo

el 37% se siente descansado cuando se levanta por la mañana.

Segmentando los resultados por sexos, *los hombres se sienten más realizados con sus obligaciones diarias (52%) frente a un 47% de mujeres. Por el contrario, las mujeres participan más en encuentros con familiares y amigos (59% vs. 52%) y son ellas las que diariamente llevan una alimentación más variada, que además incorpora frutas y verduras (63% vs. 56%).*

## **Somos lo que comemos**

La alimentación es una fuente esencial de vitalidad. *Para la mayoría de españoles, los tipos de alimentos que más vitalidad les aportan son los naturales y los ricos en vitaminas con un 28% y 27% respectivamente, muy por delante de otras opciones como los frescos y los dulces (15%), los sabrosos (13%) o los bajos en calorías (2%).* Los alimentos naturales son especialmente valorados por el grupo de población mayor de 50 años.

Con respecto a los alimentos concretos que aportan vitalidad, hombres y mujeres de todos los rangos de edad participantes en el estudio han coincidido en que las frutas y verduras ricas en vitamina C, como el kiwi o el brócoli, son los que más vitalidad les aportan

Para las mujeres el chocolate es la segunda opción mientras que para los mayores de 65 años, el

alimento que les aporta más vitalidad por detrás de las frutas y verduras ricas en vitamina C son los frutos secos.

*En el “Informe sobre la Vitalidad en España” de Zespri® se ha analizado quién es la principal fuente de vitalidad de los españoles y el resultado es cuanto menos llamativo: nosotros mismos. Así lo han confirmado un 45% de los encuestados, muy por encima de otras alternativas como los hijos, la pareja, los amigos, los padres o los compañeros de trabajo.*

Cuando se desgranán los resultados por sexos, ambos coinciden en ser uno mismo su principal fuente de vitalidad, aunque la segunda opción varía. En este caso, para las mujeres resultan ser los hijos (28% frente al 21% de hombres) mientras que para los hombres, la segunda fuente de vitalidad es la pareja (25% frente a un 17% de mujeres).

La vitalidad de las personas no se mantiene constante a lo largo del día. *La vitalidad desciende a medida que avanza el día, con una caída muy pronunciada a mediodía, donde sólo un 9% se siente en su punto álgido de vitalidad. Cabe destacar que un 36% de las mujeres se sienten más vitales a primera hora de la mañana mientras que para los hombres, su momento de mayor vitalidad es a media mañana (37%).*

## **Principales conclusiones**

- 1. El 50% de españoles tiene un índice de vitalidad medio-alto (superior a 7,4) pero el otro 50% lo pueden mejorar significativamente*
- 2. Los mayores de 65 años son la franja de edad con mayor índice de vitalidad (7,8)*
- 3. Los profesionales que trabajan por cuenta ajena y que tienen más personas a su cargo tienen más vitalidad que los demás.*
- 4. Sólo el 37% de los españoles se sienten descansados cuando se despiertan por las mañanas.*
- 5. Un 62% de españoles aprovecha y disfruta de su tiempo libre.*
- 6. Los hombres se sienten más realizados con sus obligaciones diarias que las mujeres*
- 7. Las mujeres participan más que los hombres en encuentros familiares y con amigos*
- 8. La capacidad de adaptarse a los cambios aumenta con la edad*

9. Las personas seniors tienen una capacidad de automotivación significativamente superior a los jóvenes, y eso les permite mantener una actitud positiva a lo largo del día

10. Los hombres declaran una mejor condición física que las mujeres, que tienden a sentirse más fatigadas o cansadas

11. La persona que es la principal fuente de vitalidad para una amplia mayoría es uno mismo. Los hijos para las mujeres y la pareja para los hombres, son el otro gran motor de su vitalidad.

12. El momento del día en que tenemos más vitalidad es por la mañana y va decreciendo a medida que se acerca la noche.

13. El 60% de españoles consideran que su alimentación es variada e incluye frutas y verduras en ella. Las mujeres y los mayores de 50 años, siguen una alimentación más saludable que los hombres y que los más jóvenes.

14. Los alimentos naturales, frescos y ricos en vitaminas son los que proporcionan más vitalidad para el 70% de encuestados

15. Las frutas y verduras ricas en vitamina C, como el kiwi, son los alimentos que nos aportan más vitalidad. El chocolate en las mujeres y los frutos secos en las personas mayores también son considerados como fuentes de vitalidad, aunque en menor medida que las primeras.

Como resultado de este estudio, Zespri® ha desarrollado el [Test de la Vitalidad](#)

Así, a través de la web [www.turecetadevitalidad.es](http://www.turecetadevitalidad.es), se podrá conocer de forma rápida y sencilla nuestro Índice de Vitalidad como primer paso para introducir pequeños cambios en el día a día y conseguir una Vitalidad óptima.

## **10 consejos para una vitalidad 10**

1. En cualquier situación, busca el qué, para qué y actúa
2. Pon tu atención en lo que te hace sentir bien
3. Acepta las adversidades y céntrate en lo que controlas
4. Busca realizarte en aquello que te motiva, más allá de tus obligaciones
5. Establece prioridades para aprovechar mejor tu tiempo libre
6. No te aísles y busca grupos con los que compartir aficiones comunes
7. Entrena tus habilidades sociales y tu empatía
8. Respeta tus horas mínimas de sueño
9. Muévete y toma alimentos ricos en vitaminas y minerales
10. Ten siempre a mano fruta y verdura, porque son la base de una alimentación saludable

## **Acerca de Zespri®**

Zespri® International Limited es la compañía que comercializa los kiwis Zespri® en 60 países de todo el mundo. En Europa está presente a través de Zespri® International Europe N.V., con sede en Amberes (Bélgica) y cuenta con oficinas por todo el continente europeo (Francia, Alemania,

Italia, España, Suecia y Reino Unido). Estas oficinas mantienen a la compañía en contacto con los gustos y tendencias de los consumidores de los diferentes mercados europeos.

**Fuente: Zespri®**