A los españoles nos preocupa hoy más la alimentación que hace 5 años.

Bruñó elabora el estudio "¿Hemos madurado?" para evaluar la evolución de los hábitos de los españoles en tres áreas: alimentación, deporte y sostenibilidad

En los últimos años, **la sociedad ha experimentado una evolución importante en torno a los hábitos saludables**. Mejores opciones de alimentación, ejercicio continuado y el compromiso consciente con el medioambiente en acciones del día a día son señales de que las personas toman conciencia de que es necesario madurar en este terreno.

Bruñó, empresa referente en la producción de melón, sandía y cítricos de origen español, ha elaborado el estudio sociológico "¿Hemos madurado? No somos perfectos, pero lo estamos intentado", para comprobar en qué punto estamos con relación a nuestros hábitos en alimentación, ejercicio y sostenibilidad y qué camino nos queda por recorrer. *"Vivimos en una época en la que todo parece perfecto, donde la mayoría de las personas afirmamos llevar un estilo de vida saludable, pero lo cierto es que en España no somos tan de dieta Mediterránea como creemos"* afirma **Teresa González, directora de marketing y sostenibilidad de** Bruñó. *"Hemos realizado este estudio para conocer como han avanzado las diferentes generaciones en los*

últimos cinco años y si tenemos realmente intención de mejorar y madurar como sociedad comprometida con nuestra salud y con el medioambiente".

La encuesta sociológica, realizada a 1.200 personas de entre 20 y 65 años, refleja que los españoles no tienen una vida tan saludable ni sostenible como les gustaría. Solo el 12% se considera una persona más saludable que la mayoría, pero afirman ser conscientes de ello y trabajan para mejorarlo. Más de la mitad de los jóvenes menores de 35 años (60%) admite que su generación no es la más sana. Aun así, el 40% cree que en su estilo de vida la salud tiene más relevancia que en el de sus padres.

Cada vez más preocupados por la alimentación, especialmente en verano

Si observamos la evolución en el tiempo, vemos que se ha recorrido ya un camino importante, pero todavía queda mucho por andar. El 72% de los encuestados afirma estar más preocupado ahora que hace 5 años por los alimentos que consume. A pesar de ello, entre las personas de entre 30 y 40 años sigue abundando el consumo de procesados, y los jóvenes de entre 20 y 34 años beben menos cantidad de agua de la que deberían.

La llegada de la temporada estival suele ser un punto de inflexión a la hora de intentar mejorar prácticas saludables, principalmente en cuanto a la alimentación: aunque a lo largo del año los españoles destinan un tercio de su presupuesto a la compra de ambas, lo que denota la importancia que le dan, **la ingesta de frutas y verduras aumenta claramente en primavera y verano, llegando a ser 1 de cada 4 españoles los que declaran comer fruta solo en verano**.

En términos generales, un 64% afirma comer fruta diariamente y un 68% considera que come menos fruta de la que debería – entre las 6 frutas favoritas de los españoles se encuentran el melón y la sandía. Si hablamos en concreto de las verduras, no hay dudas: los españoles comen pocas y lo saben. El 45% afirma que le gustaría comer más verduras, frente al 47% que sí las come todos o casi todos los días.

Bruñó **ha comprobado con este estudio que los falsos mitos alrededor de la comida influyen mucho en las conductas alimentarias**: 1 de cada 3 personas considera que comer fruta por la noche no es bueno y el 57% coincide en que es mejor tomarla entre comidas y no como postre. Las conclusiones dejan datos llamativos como que **2 de cada 5 jóvenes de entre 20 y 34 años cree que los zumos envasados sustituyen a la fruta.**

Al deseo de aumentar el consumo de fruta se suma también la reducción de procesados: este es, para los treintañeros (35- 45 años), el combo más deseado. Por su parte, los encuestados de entre 20 y 34 años se proponen tomar menos alcohol, beber más agua y elegir elementos integrales.

¿Y qué ocurre a la hora de la compra? Aunque la principal preocupación de los españoles es el

precio, **el 79% afirma preferir gastarse el dinero en fruta de buena calidad que en otros caprichos.** En general, a la hora de comprar frutas y verduras, los españoles se muestran activos y sobre todos predispuestos a ser sostenibles: el 75% está evitando comprar fruta y verdura con envase y el 20% quiere empezar a hacerlo.

El deporte es lo que más les pesa a los españoles: 8 de cada 10 querría hacer más

El ejercicio es la asignatura pendiente de gran parte de los españoles. Cerca del 80% cree que es insuficiente la actividad física que realiza y a más de la mitad le gustaría hacer más, aunque un 52% afirma hacer deporte varias veces a la semana.

No solamente el deporte es un tema que preocupe, también lo es la falta de horas de sueño: el **76% de los españoles entre 35 y 45 años cree que duermen menos de lo necesario, una situación provocada, principalmente, por llevar un ritmo de vida acelerado**. Les siguen los jóvenes de entre 20 y 34 con un 69% que afirma no descansar lo suficiente. Algo que consideran esencial para llevar un estilo de vida saludable, al igual que priorizar su salud mental: el 59% reconoce necesitar ayuda para saber gestionar situaciones de estrés y malestar, el grupo de edad con el índice más elevado.

A pesar de que entre las generaciones más jóvenes se aprecia una tendencia hacia un estilo de vida saludable, sobre todo en redes sociales, casi el total de los españoles encuestados (93%) cree que la gente es menos healthy de lo que muestra en sus perfiles online y no se consideran la generación más sana: para el 45% de los encuestados, las personas de entre 35 y 50 años son las que llevan un estilo de vida más saludable.

Más conscientes de la alimentación que constantes

Es cierto que en este ámbito se ha avanzado mucho, pero no tanto como sabemos que deberíamos. El estudio demuestra que más de la mitad de los españoles (62%) cree que su compromiso con el medioambiente es medio-bajo, pero 8 de cada 10 sabe que podría ser más sostenible y tiene la intención de hacerlo.

Por lo general, la sociedad percibe poca implicación con el medio ambiente por parte de las personas. Solamente el 23% se considera una persona con hábitos más sostenibles que el resto. Sin embargo, y aquí se refleja el avance, el 80% de los españoles afirma tener hábitos más sostenibles que hace 5 años.

El norte de España está más comprometido con el medioambiente

España se encuentra en la lista de países con mayor esperanza de vida del mundo, por su alimentación mediterránea y su modo de vida. Las conclusiones de este estudio muestran una

comparativa sobre como las diferentes regiones han modificado sus hábitos de vida o muestran la intención de hacerlo.

En alimentación los que más fruta comen diariamente son los catalanes (72%), seguidos por los vascos (67%) y los cántabros (66%), siendo los dos primeros los que más han incrementado su consumo de frutas y verduras en los últimos 5 años (antes un 49,7% y un 50% respectivamente). Los andaluces se quedan a la cola (59% afirma comer fruta todos los días), pero son los más conscientes de que deberían incrementar su consumo. Éstos, junto a los madrileños, son los que más saludables se consideran: 53% y 52% respectivamente está algo, bastante o muy de acuerdo con la frase «me considero una persona más saludable que el resto».

Galicia y Cataluña son las comunidades que tienen un nivel de compromiso mayor con el medioambiente; sin embargo, más de la mitad de los catalanes (57%) se siguen sintiendo mal porque no consideran que sus actos sean suficientes, al igual que los cántabros (59%). Los catalanes son los que más priorizan los productos de proximidad en su cesta de la compra (78% ya lo hace o le gustaría hacerlo más).

En cuanto al ejercicio, **País Vasco y Cataluña son las dos comunidades en las que los españoles declaran hacer más deporte** (el 74% y el 73% respectivamente hace deporte al menos una vez a la semana). Los madrileños son los que declaran dormir menos y creen que deberían hacerlo más (74% vs el 62% de los vascos).

“En Bruñó trabajamos por buscar la perfección desde 1977*, pero no solamente en los productos de alimentación que ofrecemos, sino también en las conductas de los consumidores a los que nos dirigimos. Como compañía tenemos el compromiso de madurar juntos y remar en la misma dirección para convertirnos en una sociedad comprometida en la construcción de un mundo más sostenible”,* concluye Teresa González.