

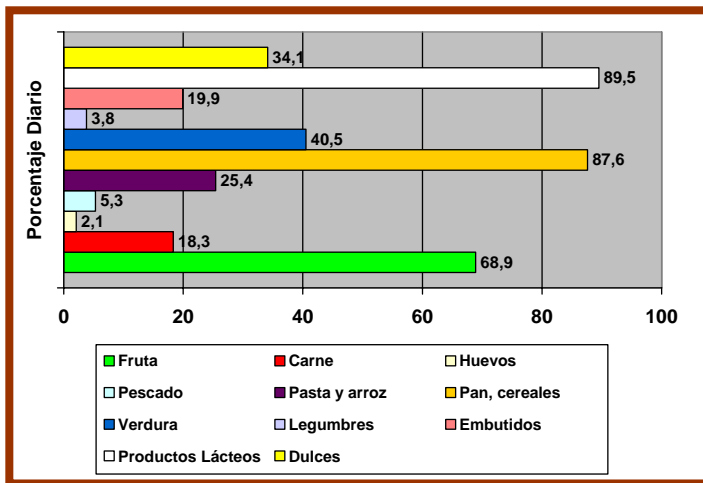


### Los psicólogos alertan de los problemas derivados de una alimentación incorrecta

 Sólo el 5,3% de la población consume diariamente una ración de pescado, mientras que el 34,1% de los españoles no descuida los dulces en su día a día.

 Cuatro de cada diez españoles menores de 25 años tiene sobrepeso, según los datos de la estrategia NAOS del Ministerio de Sanidad y Consumo.

Según la última encuesta nacional de salud, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre hábitos alimentarios, la población española no consume diariamente las proporciones de alimentos recomendados para un estilo de vida saludable.



En este sentido, y como se observa en la gráfica, sólo el 5,3% de la población consume diariamente algún tipo de pescado, el 18,3% carne, el 3,8% legumbres... Muy al contrario, las raciones de pan (87,6%), productos lácteos (89,5%) o pasta un (25,4%), son los productos más consumidos por los españoles durante el día. Existe una total descompensación de productos.

El Dr. Enrique Armengou, Psiquiatra especialista en los Trastornos de la Conducta Alimentaria del Centro ABB, asegura que los datos que se desprenden son altamente preocupantes, puesto

que no realizar una alimentación correcta puede derivar en problemas de obesidad, y éstos a su vez en trastornos de la conducta alimentaria, como la bulimia o la anorexia.

Como todos sabemos, los trastornos alimentarios (TCA) están tomando un papel protagonista entre las enfermedades psiquiátricas de nuestra sociedad. La incidencia de este tipo de trastornos aumenta en los jóvenes: un 2% padece anorexia, el 4% bulimia y el 5% trastorno por atracón.

### **Obesidad en España**

Según los estudios de la estrategia NAOS, iniciativa puesta en marcha desde el Ministerio de Sanidad para prevenir la obesidad, cuatro de cada diez españoles menores de 25 años sufre sobrepeso.

El Dr. Armengou afirma que "Instaurar dietas sanas adecuadas por edad, sexo, y constitución física, es un ítem básico para poder adquirir un correcto hábito alimentario. Desde la infancia es importante educar tanto en los valores personales como alimentarios, y fomentar la actividad física, como hábito saludable y medida para evitar el sedentarismo y actitudes pasivas".

### **Más sobre el Centro ABB**

El Centro ABB cuenta con tres unidades operativas en España, Barcelona, Málaga y Sevilla, desde las que gracias a su dilatada experiencia, aporta un servicio integrador y especializado de los diferentes aspectos relacionados con la anorexia, la bulimia y los trastornos alimentarios no especificados.

Para más información visitar [www.centroabb.com](http://www.centroabb.com) o

llamar al número de atención del Centro 93.301.34.40