

Acciones e Intervenciones para la Pérdida de peso

IPSOS

Enero 2021



P5. Acciones tomadas para la pérdida de peso (por aquellos que están intentando adelgazar)

De las opciones presentadas, comer de manera saludable (pero no hacer dieta) y aumentar el ejercicio son las acciones más comunes que se toman para tratar de perder peso a nivel mundial, siendo la reducción del consumo de alcohol la menos común a nivel mundial.

- Tratar de perder peso mediante una alimentación saludable en lugar de una dieta es más común en los Países Bajos y los países de Sudamérica
- El aumento del ejercicio como una forma de perder peso es más común en los países del sudeste asiático y Sudáfrica.

P5.

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

A nivel mundial, comer sano (pero no hacer dieta) y aumentar el ejercicio son las acciones más comunes que se toman para tratar de perder peso, y la reducción del consumo de alcohol es la menos común.

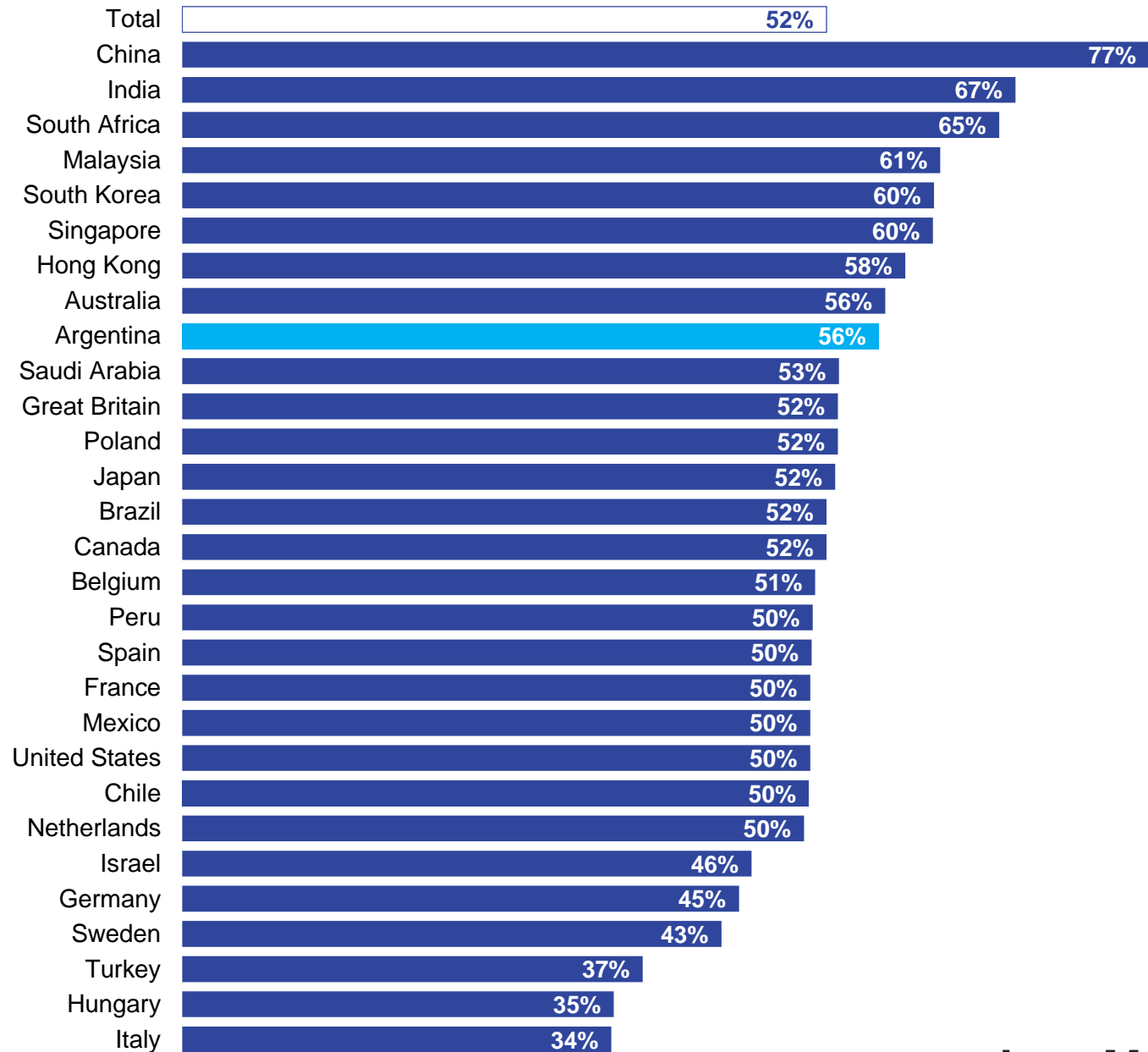
TOTALES GLOBALES



HACER MÁS EJERCICIO

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

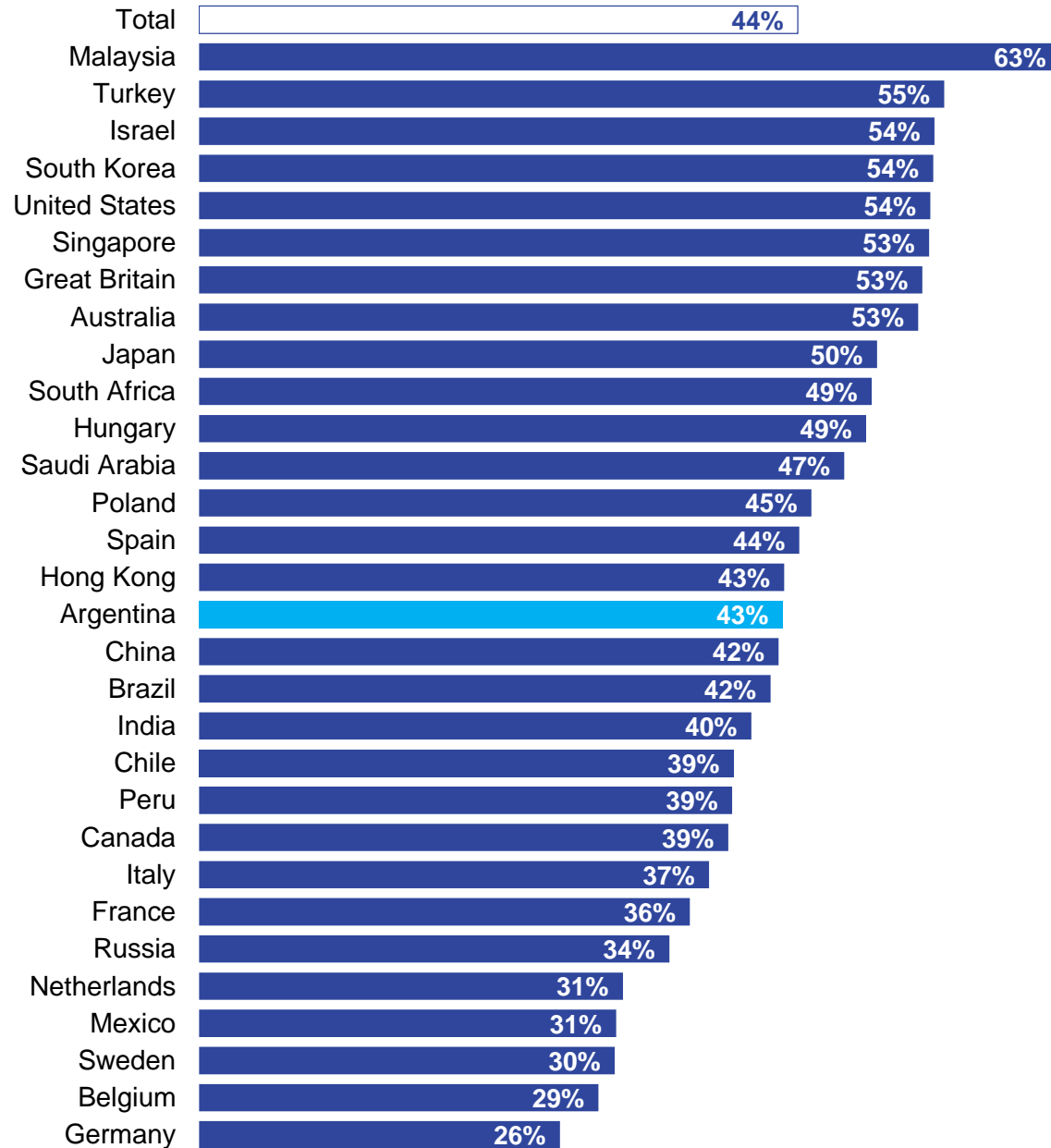
El aumento del ejercicio como una forma de perder peso es más común en los países del sudeste asiático y Sudáfrica.



HACER DIETA/REDUCIR INGESTA DE COMIDA

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

La reducción de la ingesta de alimentos como una forma de perder peso varía según los países. Malasia lidera el ranking.

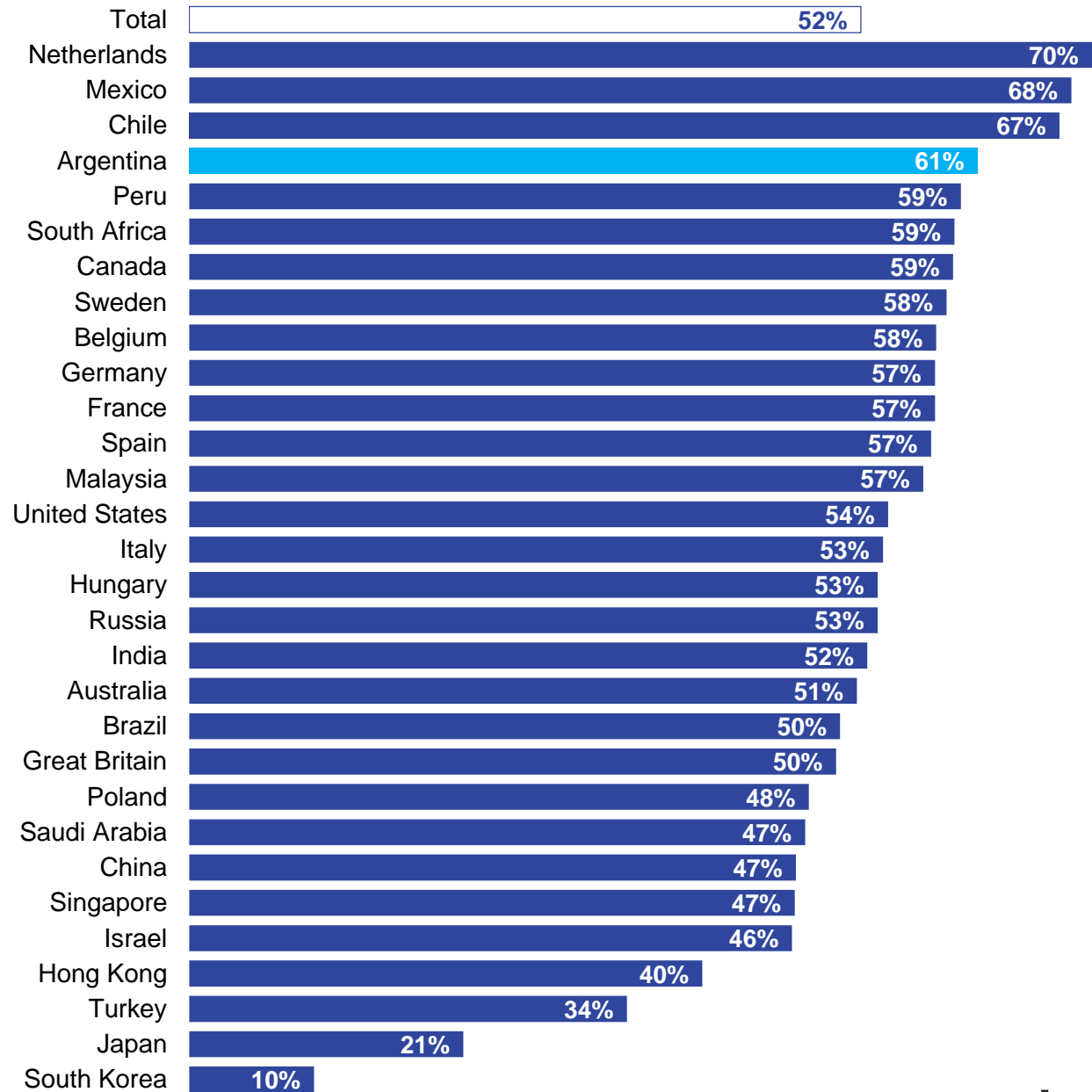


Base: those trying to lose weight - 9,947 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

COMER MÁS SALUDABLE, PERO NO HACER DIETA

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

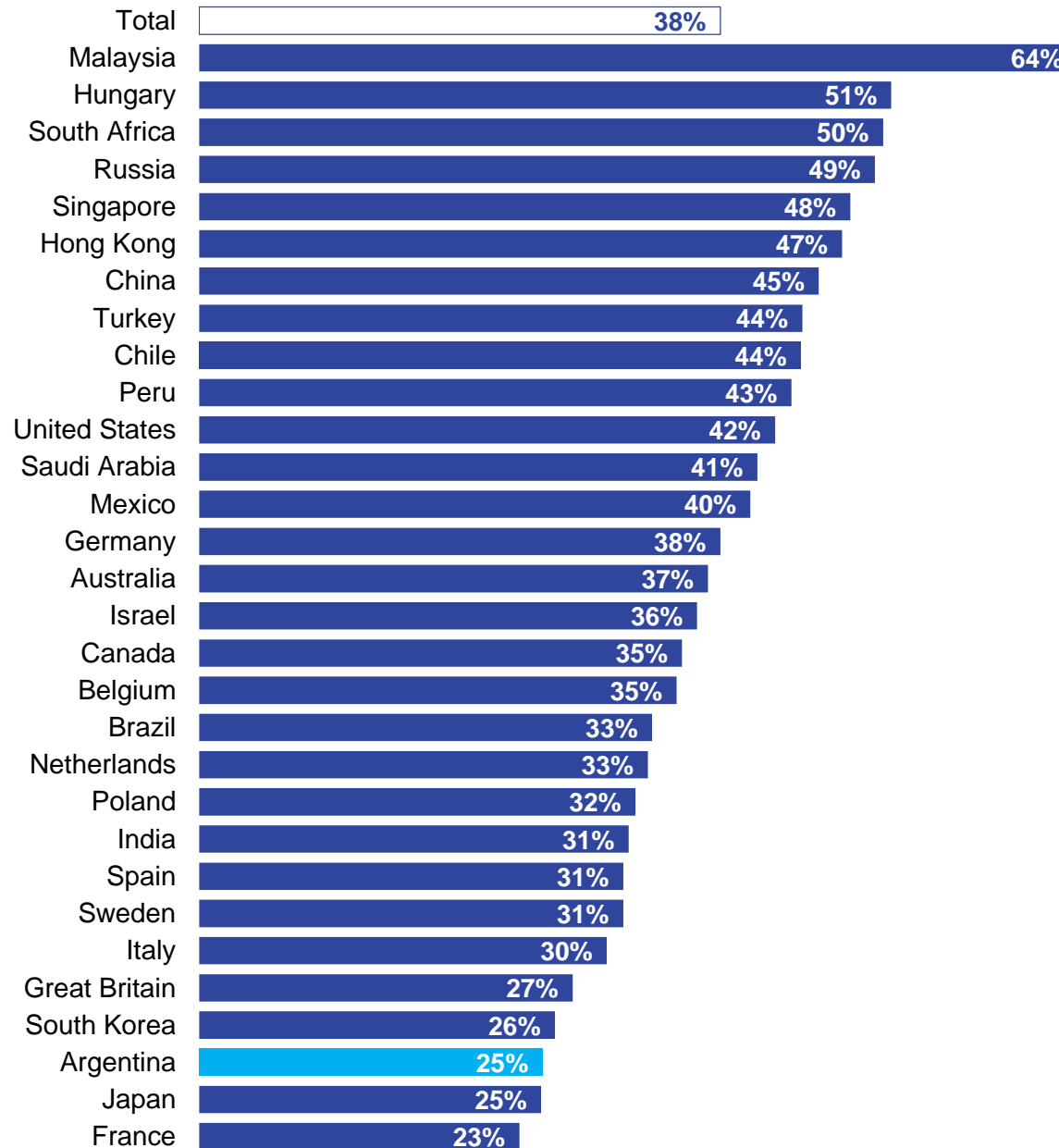
Tratar de perder peso comiendo de manera más saludable, pero no haciendo dieta, es más común en los Países Bajos y los países de América del Sur.



TOMAR MENOS BEBIDAS AZUCARADAS

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

Las personas que están tratando de perder peso en Malasia son las más propensas a decir que beben menos bebidas azucaradas como una forma de perder peso.

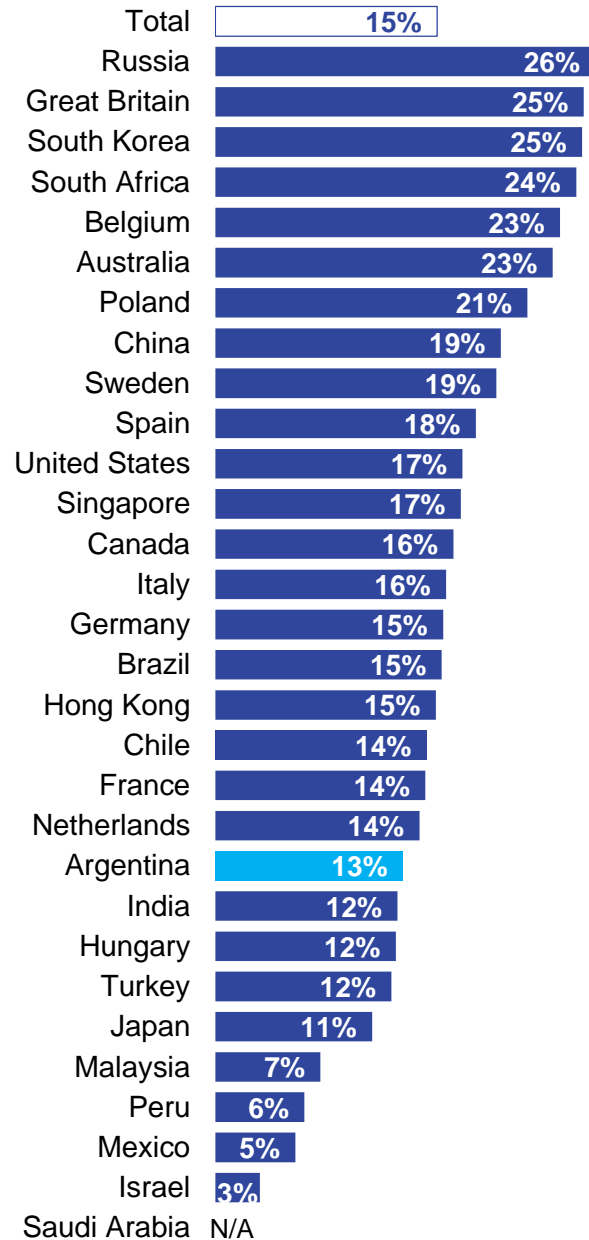


Base: those trying to lose weight - 9,947 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

TOMAR MENOS ALCOHOL

Nos has dicho que estás tratando de perder peso, ¿Qué acciones estás tomando?

No es una acción que sea considerada ampliamente para lograr el objetivo de perder peso.



P6. Alimentos reducidos para perder peso

A nivel mundial, la reducción del azúcar se identifica como la principal estrategia relacionada con los alimentos para perder peso, seguida de la reducción de calorías y carbohidratos.

Aproximadamente más de la mitad de las personas que intentan perder peso identifican la reducción del azúcar como una de las principales acciones para ayudar con su pérdida de peso, excepto en Corea del Sur, China y Japón.

En general, es más probable que la reducción del consumo total de calorías se identifique como una forma de ayudar con la pérdida de peso en los países del sudeste asiático y, en general, es menos probable que se mencione en los países de América del Sur.

Entre aquellos que están tratando de perder peso, es más probable que se mencione la reducción de la eliminación de carbohidratos como una forma de ayudar con la pérdida de peso en Corea del Sur, Hungría y Turquía, mientras que los de los países europeos tienen muchas menos probabilidades de elegir esta opción.

Es menos probable que se mencione la reducción / eliminación de la carne y las grasas insaturadas como formas de ayudar con la pérdida de peso a nivel mundial.

P6.

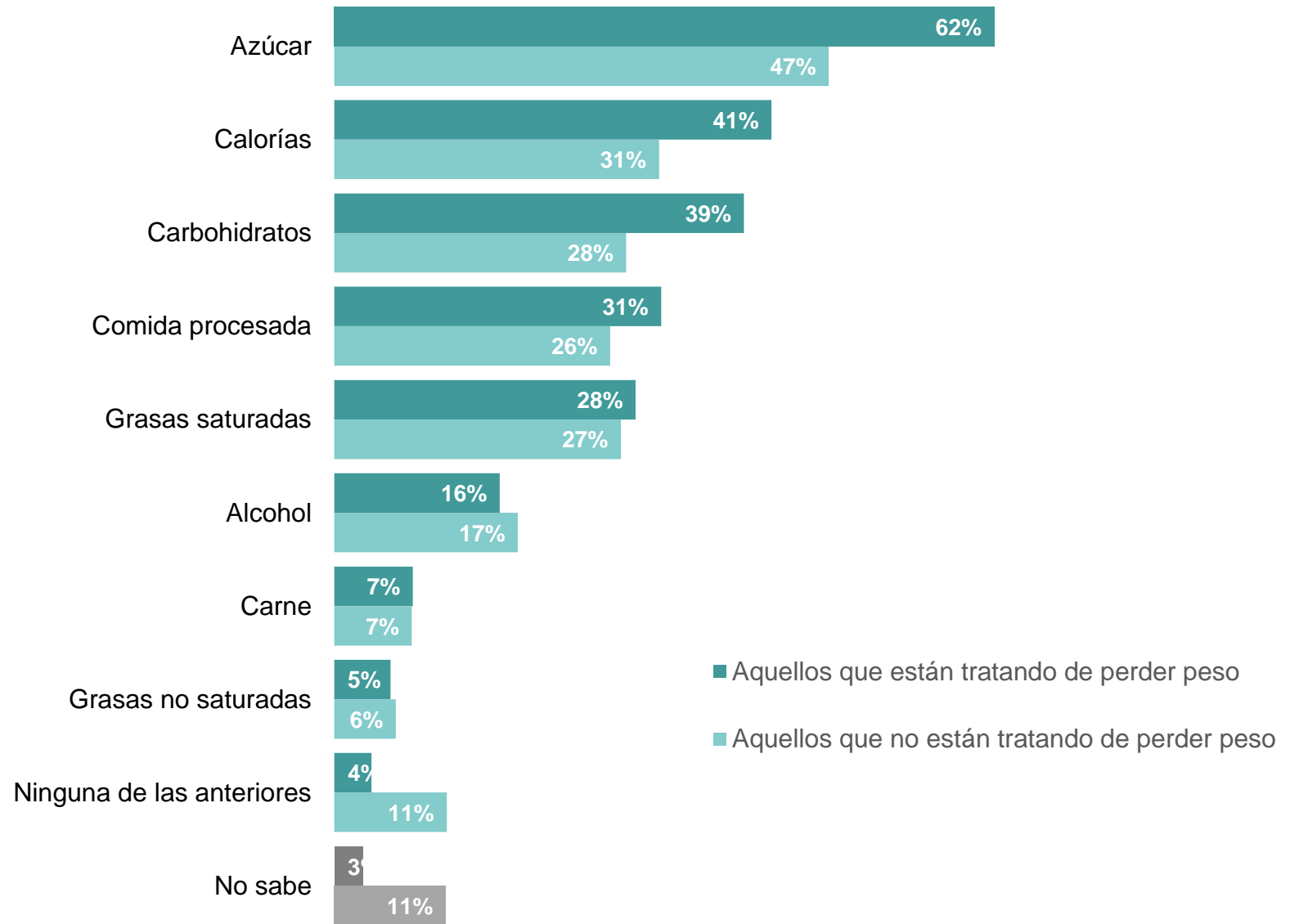
¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

A nivel mundial, la reducción del azúcar se identifica como la principal estrategia relacionada con los alimentos para perder peso, seguida de la reducción de calorías y carbohidratos.

Es menos probable que se mencione la reducción de la carne y las grasas insaturadas.

Aquellos que intentan perder peso tienen más probabilidades de seleccionar múltiples candidatos relacionados con los alimentos para su reducción / eliminación para ayudar con la pérdida de peso.

TOTALES GLOBALES



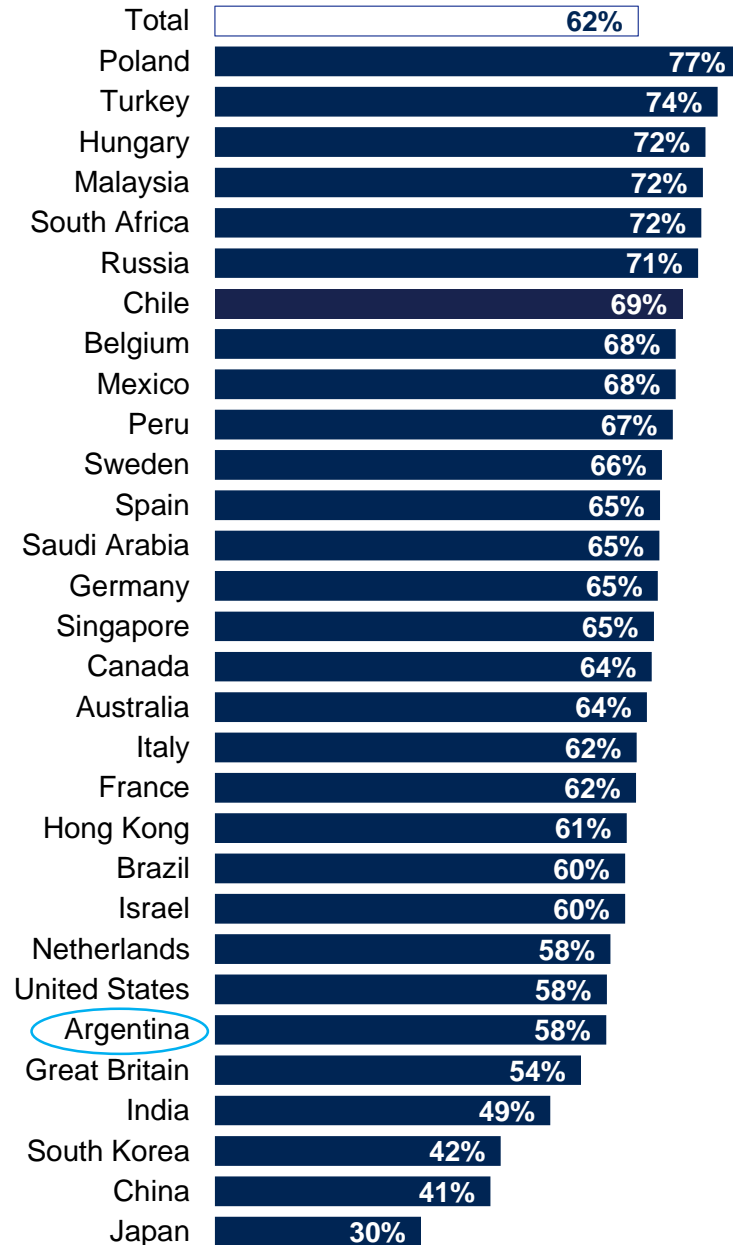
Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

AZÚCAR

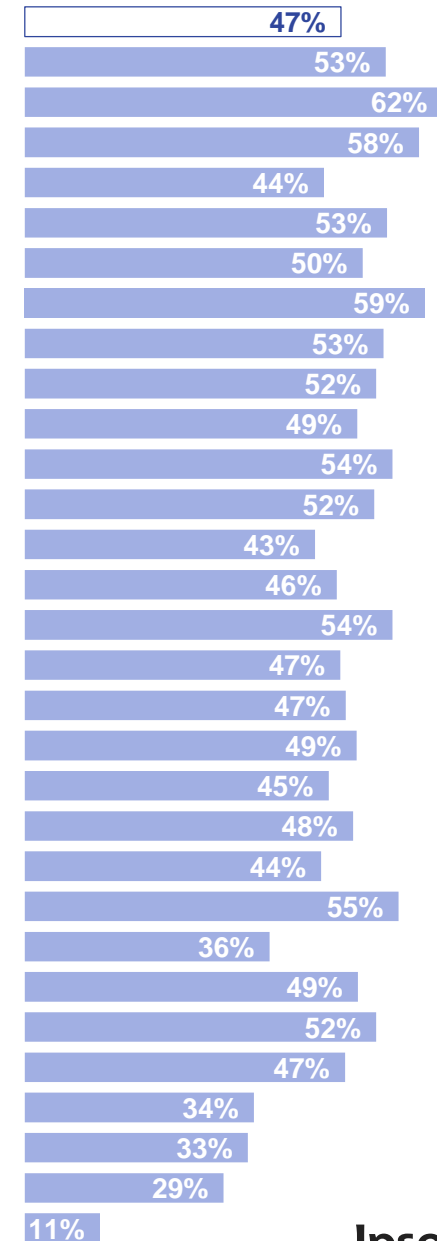
¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

Aproximadamente más de la mitad de las personas que intentan perder peso identifican la reducción del azúcar como una de las principales acciones para ayudar con su pérdida de peso, excepto en Corea del Sur, China y Japón.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

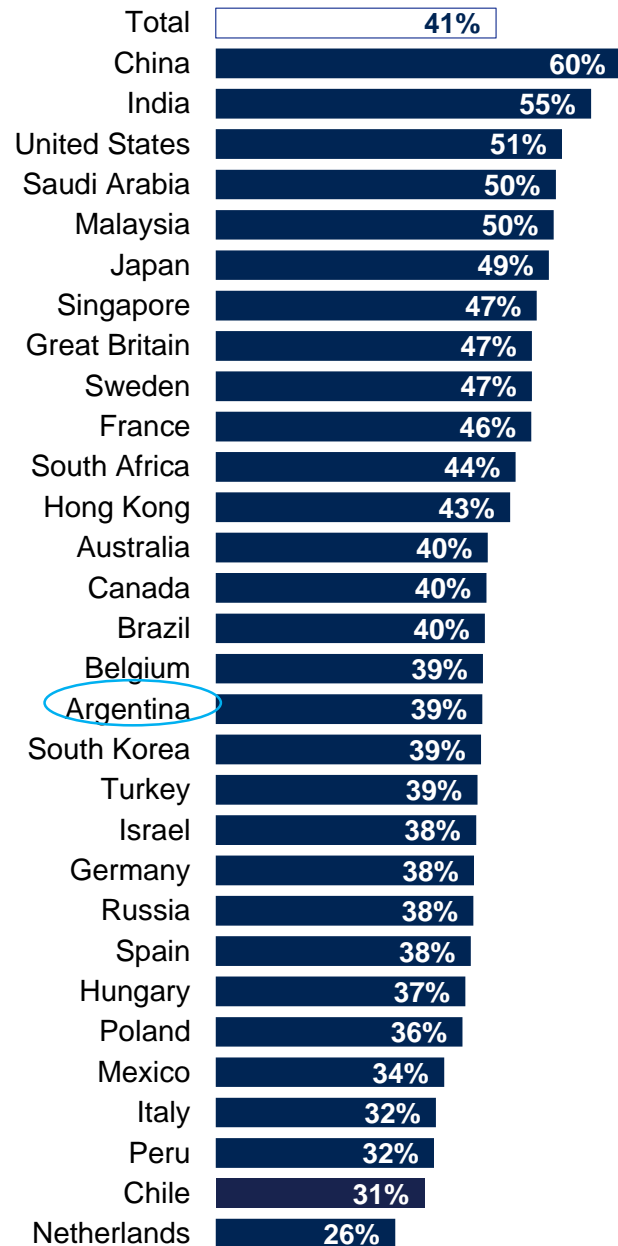
CALORÍAS

¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

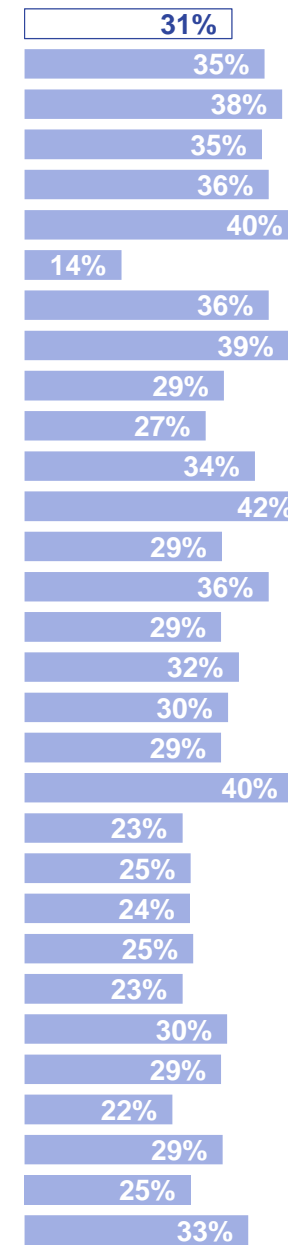
En general, es más probable que la reducción del consumo total de calorías se identifique como una forma de ayudar con la pérdida de peso en los países del sudeste asiático y, en general, es menos probable que se mencione en los países de América del Sur.

Los europeos se muestran divididos sobre la importancia de la reducción de calorías.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



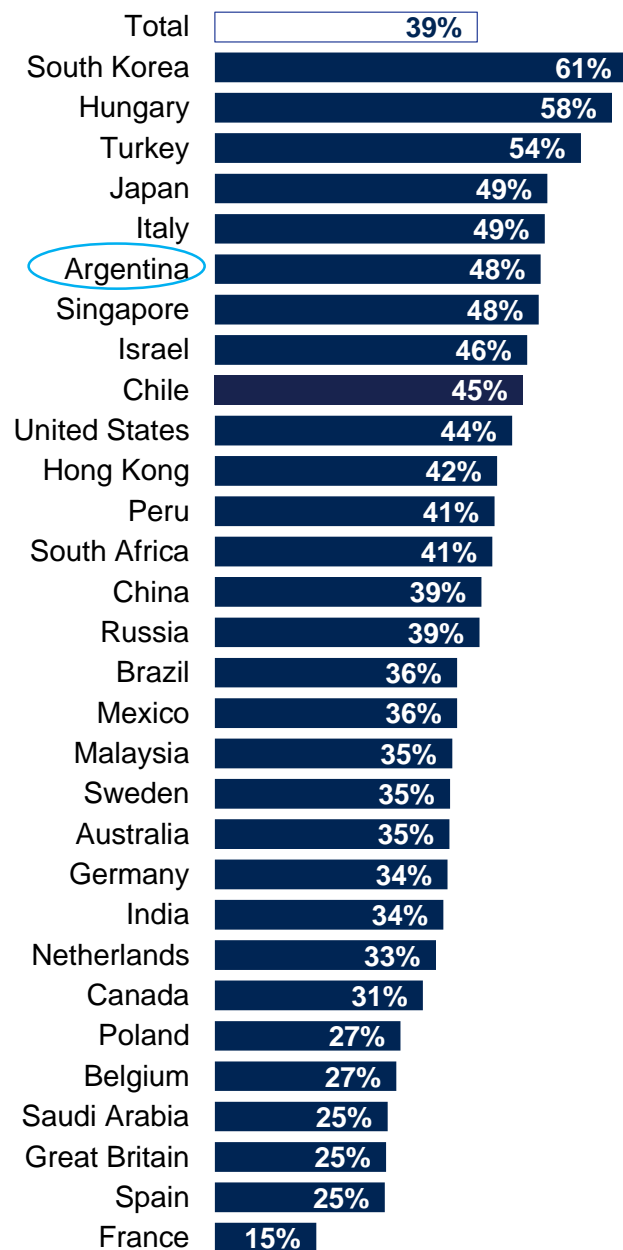
Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

CARBOHIDRATOS

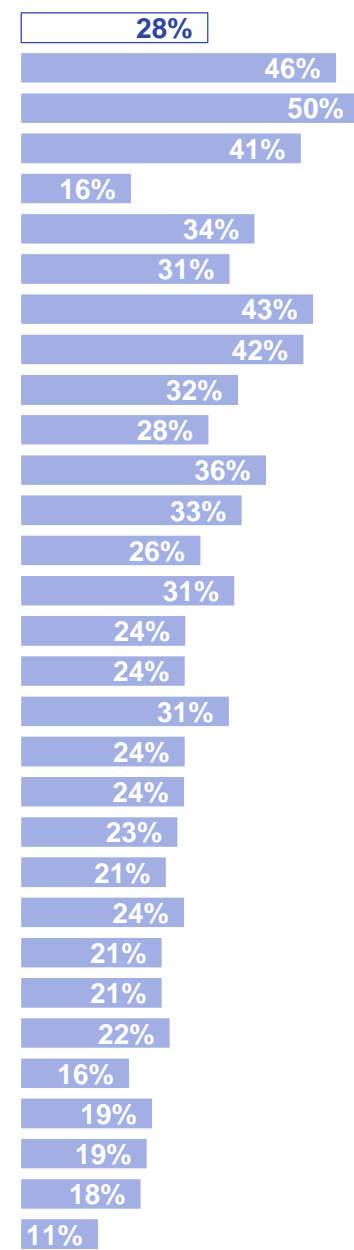
¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

Entre aquellos que están tratando de perder peso, es más probable que se mencione la reducción de la eliminación de carbohidratos como una forma de ayudar con la pérdida de peso en Corea del Sur, Hungría y Turquía, mientras que los de los países europeos tienen muchas menos probabilidades de elegir esta opción.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



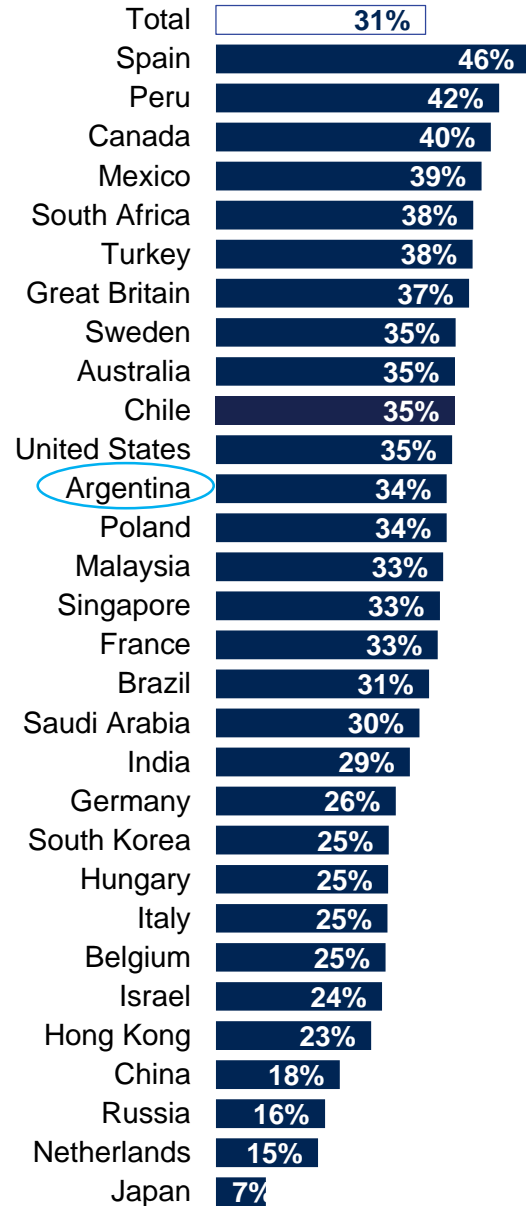
Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

ALIMENTOS PROCESADOS

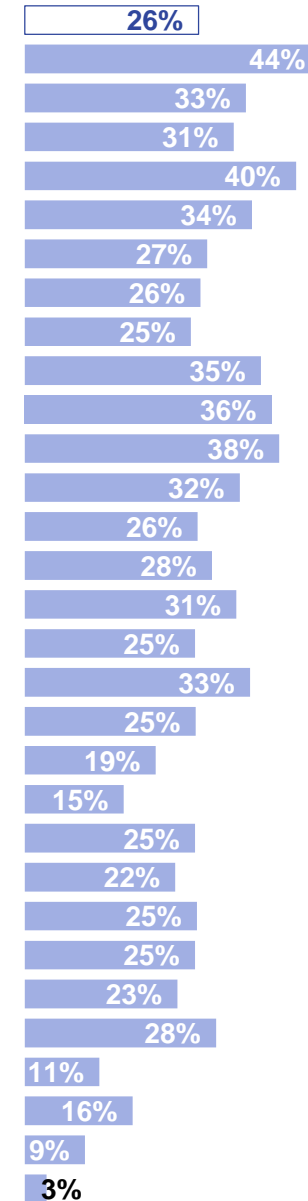
¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

Es más probable que se mencione la reducción / eliminación de los alimentos procesados como una ayuda potencial para la pérdida de peso en los países de América del Norte y del Sur, así como en España, Sudáfrica, Gran Bretaña y Suecia.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



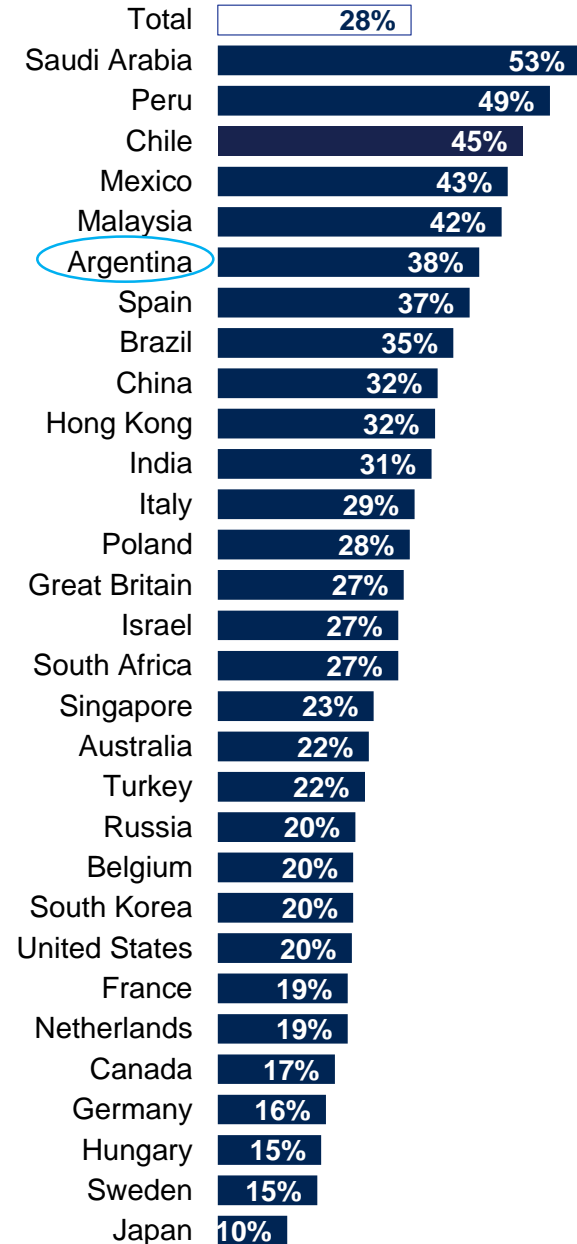
GRASAS SATURADAS

¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

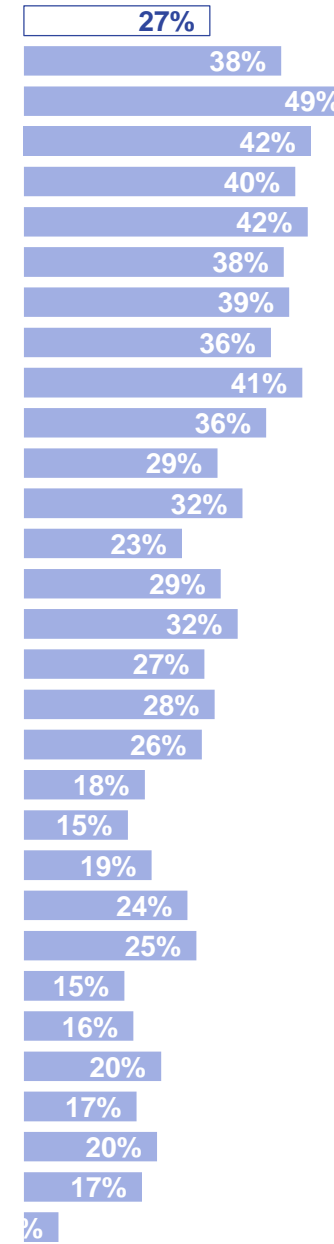
Es más probable que se mencione la reducción / eliminación de las grasas saturadas como una ayuda potencial para la pérdida de peso en Arabia Saudita, América del Sur y los países del Sudeste Asiático.

Las personas en los países europeos y los EE. UU. son las menos propensas a mencionar esta opción.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

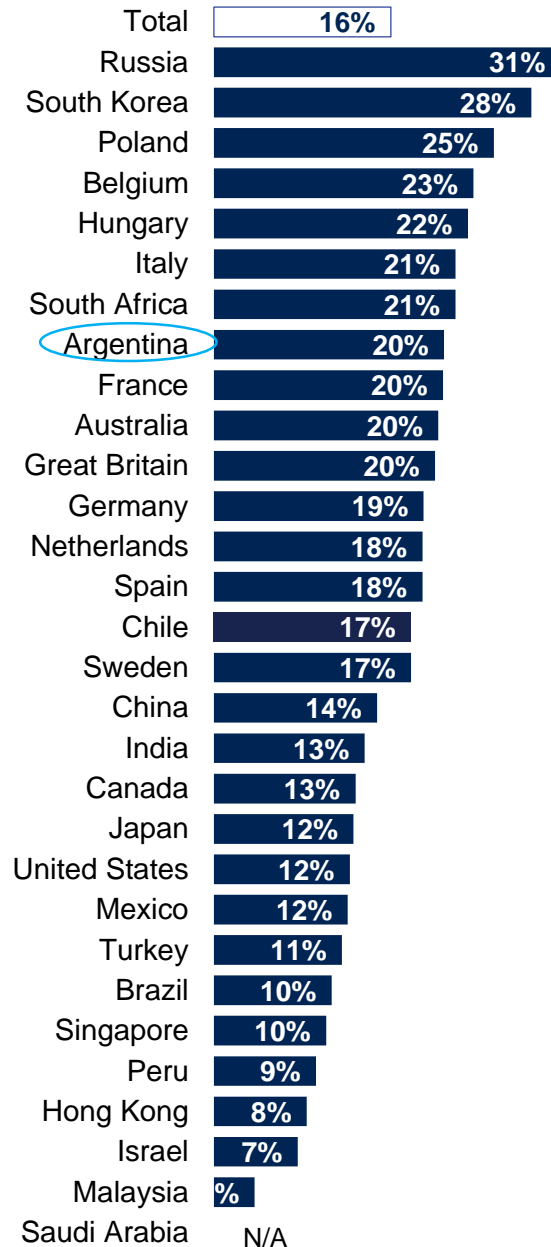
ALCOHOL

¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

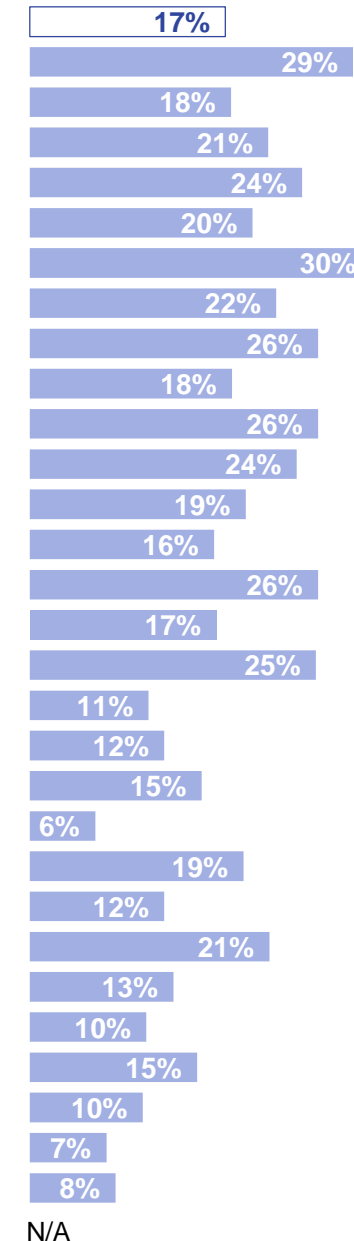
A nivel mundial, es menos probable que se mencione la reducción / eliminación del alcohol que la mayoría de las otras opciones como una ayuda potencial para la pérdida de peso.

Sin embargo, es más mencionado por quienes intentan perder peso en Rusia y Corea del Sur.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



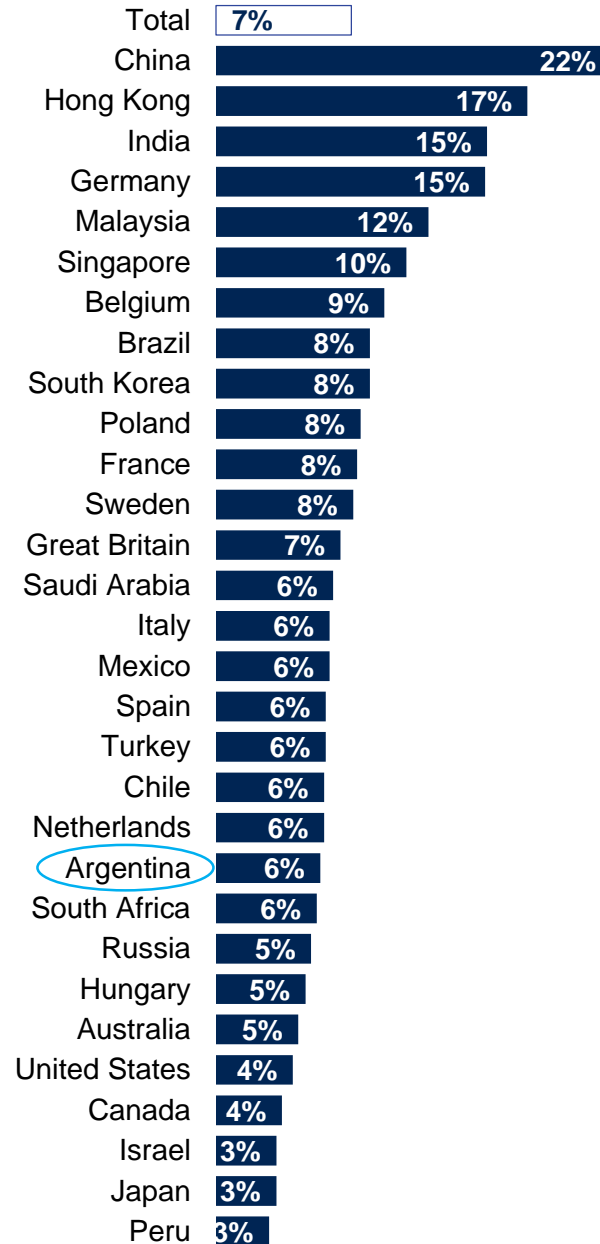
CARNE

¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

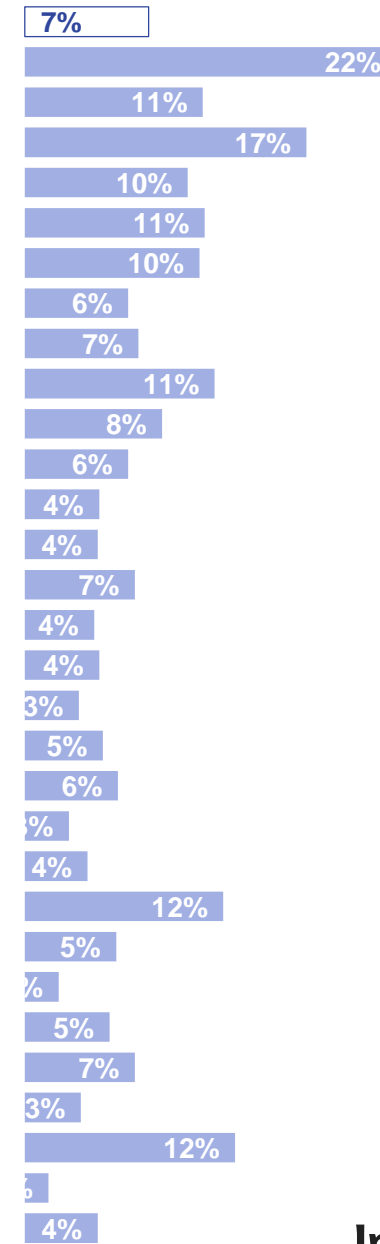
A nivel mundial, es menos probable que se mencione la reducción / eliminación de la carne que la mayoría de las otras opciones como una ayuda potencial para la pérdida de peso.

Sin embargo, las personas en China, Hong Kong, India y Alemania son más propensas que las de otros países a mencionar esto.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



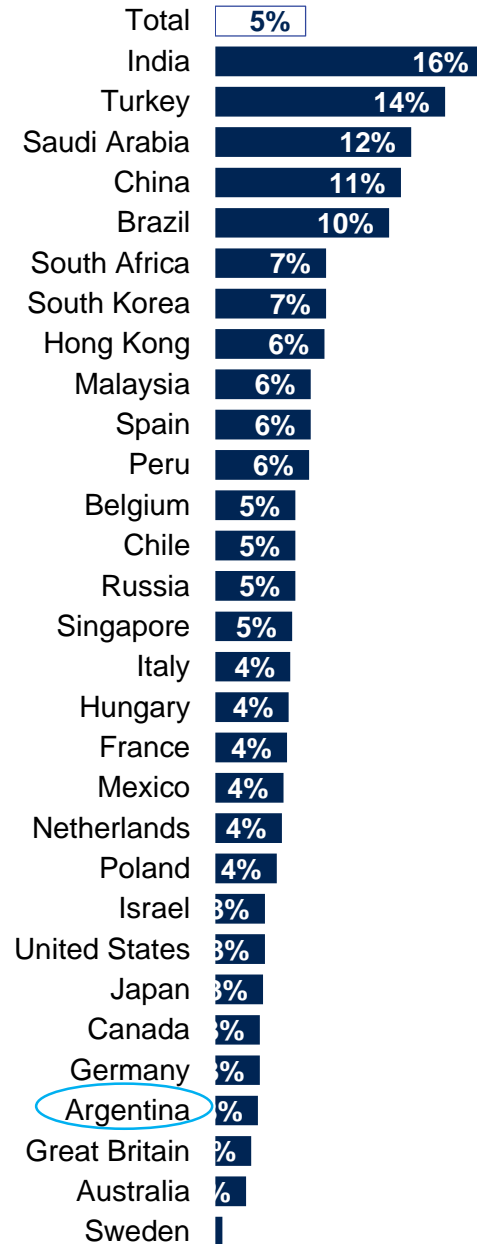
GRASAS NO SATURADAS

¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

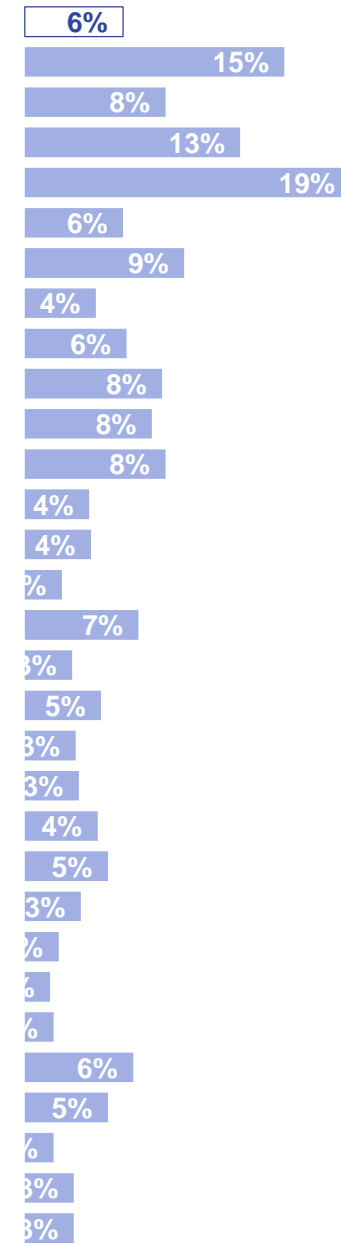
A nivel mundial, es menos probable que se mencione la reducción / eliminación de las grasas insaturadas que la mayoría de las otras opciones como una ayuda potencial para la pérdida de peso.

Las personas en India y las personas que intentan perder peso en China son más propensas a mencionar esto.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



NO SABE

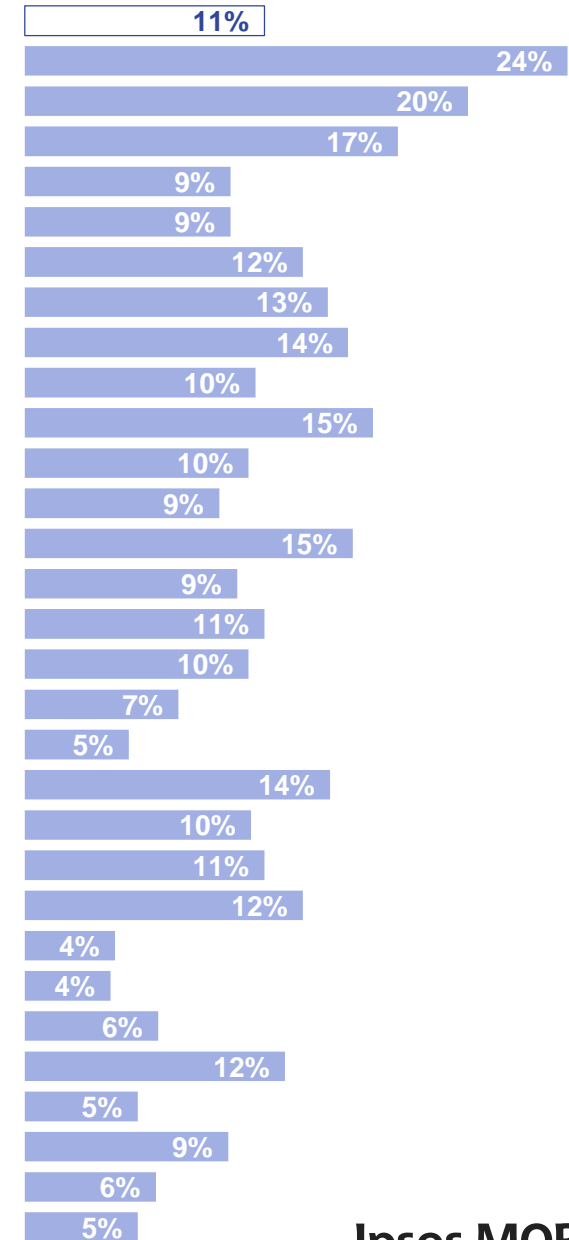
¿Cuáles dos o tres de los siguientes, si alguno, estaría buscando / está tratando de reducir o eliminar para ayudar con su pérdida de peso?

Aquellos que no intentan perder peso son más propensos a decir que no saben qué estrategias de reducción / eliminación de alimentos harían para ayudar con la pérdida de peso.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



P7. ¿Qué pueden hacer las empresas y los gobiernos para ayudar con la pérdida de peso?

A nivel mundial, proporcionar alimentos saludables más baratos, seguido de acceso a más espacios e instalaciones para hacer ejercicio, son iniciativas que se mencionan como cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar con la pérdida de peso. Esto es así tanto para quienes están tratando de perder peso como para las que no.

Aquí hay algunas cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar. ¿Cuál o cuáles de los siguientes, si alguno, cree que sería más probable que le ayude a perder peso?

A nivel mundial, los alimentos saludables más baratos son la iniciativa más importante que los gobiernos y las empresas podrían hacer para reducir la pérdida de peso tanto entre los que intentan perder peso como entre los que no.

Más acceso a espacios públicos e instalaciones para hacer ejercicio también se encuentran en el top 3.

TOTALES GLOBALES



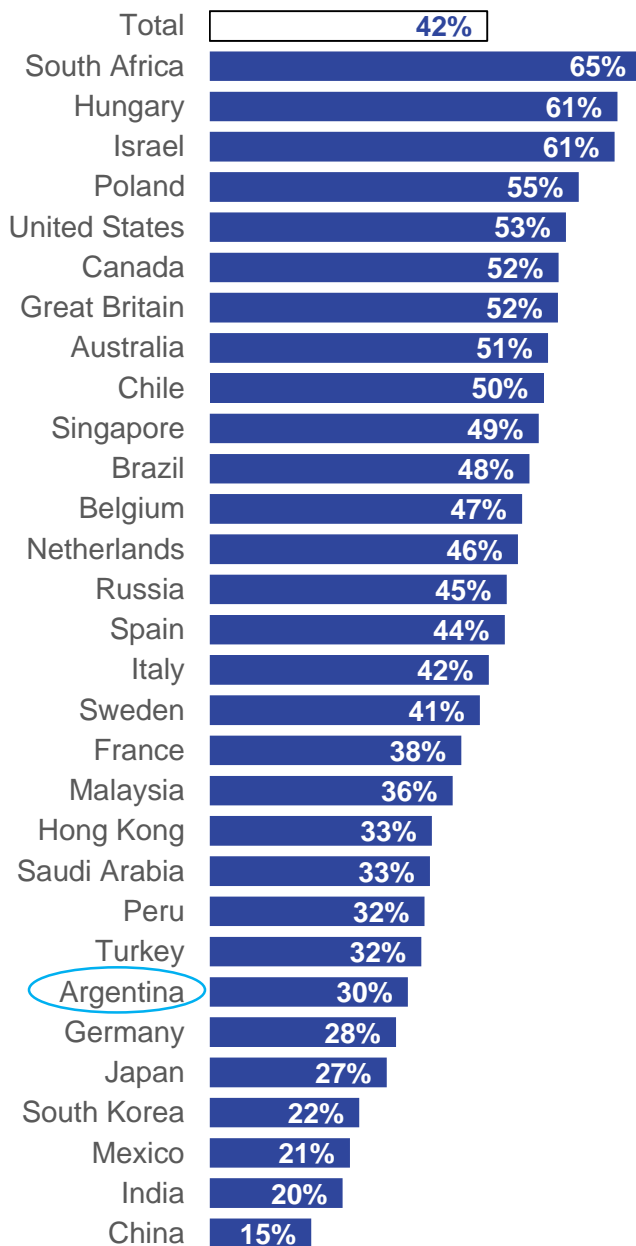
COMIDA SALUDABLE MÁS BARATA

Aquí hay algunas cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar. ¿Cuál o cuáles de los siguientes, si alguno, cree que sería más probable que le ayude a perder peso?

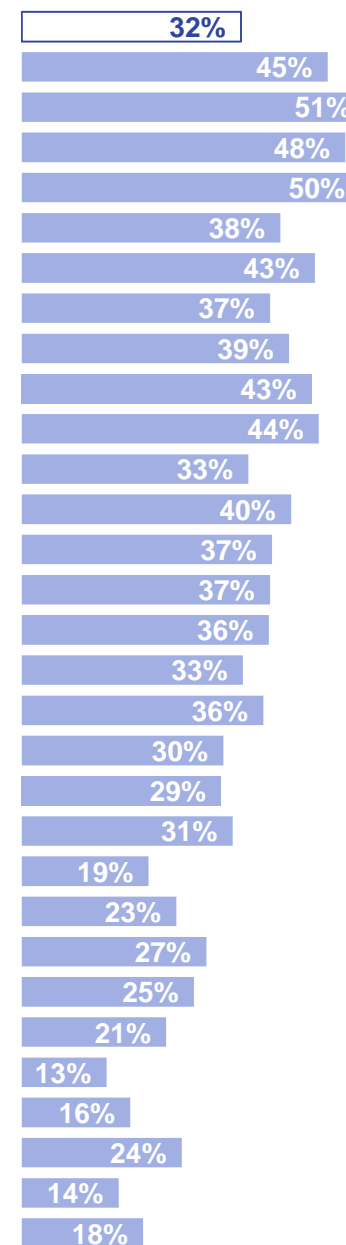
Entre aquellos que intentan perder peso, la mayoría de las personas en nueve de los 30 países encuestados sienten que tener opciones de alimentos más baratos y saludables ayudaría a perder peso.

Sin embargo, para aquellos que no intentan perder peso, aunque todavía se considera la solución más importante para ayudar a perder peso, solo en Hungría la mayoría se

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



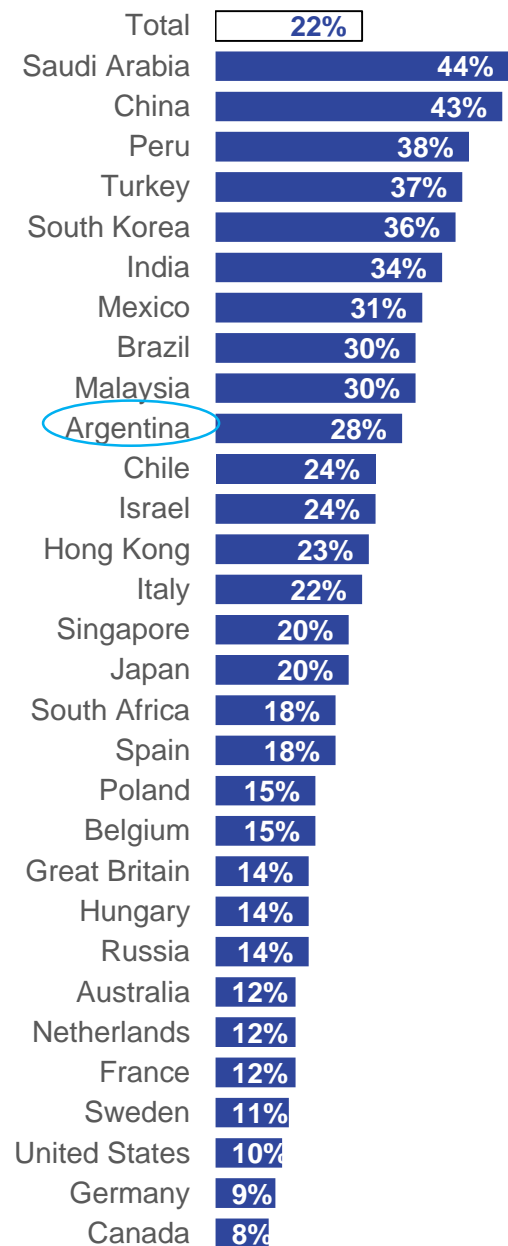
MÁS ESPACIOS VERDES PÚBLICOS PARA REALIZAR EJERCICIO

Aquí hay algunas cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar. ¿Cuál o cuáles de los siguientes, si alguno, cree que sería más probable que le ayude a perder peso?

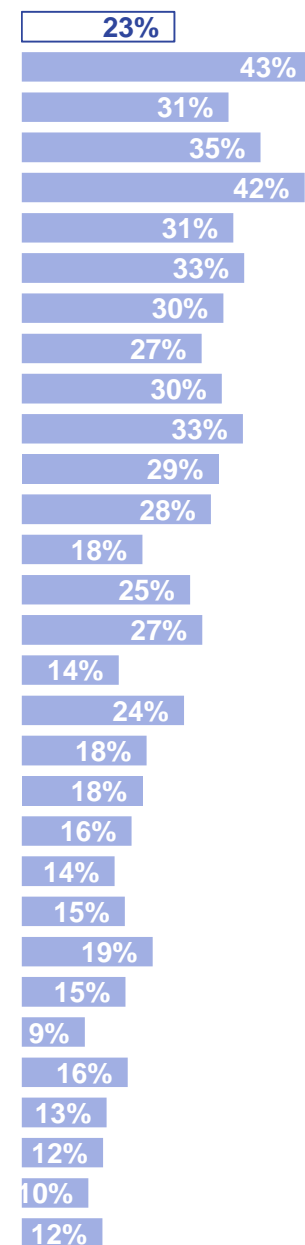
Entre aquellos que están tratando de perder peso, más espacios públicos verdes son los más mencionados como más propensos a ayudar con la pérdida de peso en Arabia Saudita y China.

Entre los que no intentan perder peso, los espacios verdes al aire libre son los más mencionados por ser de utilidad en Oriente Medio, África y América Latina.

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



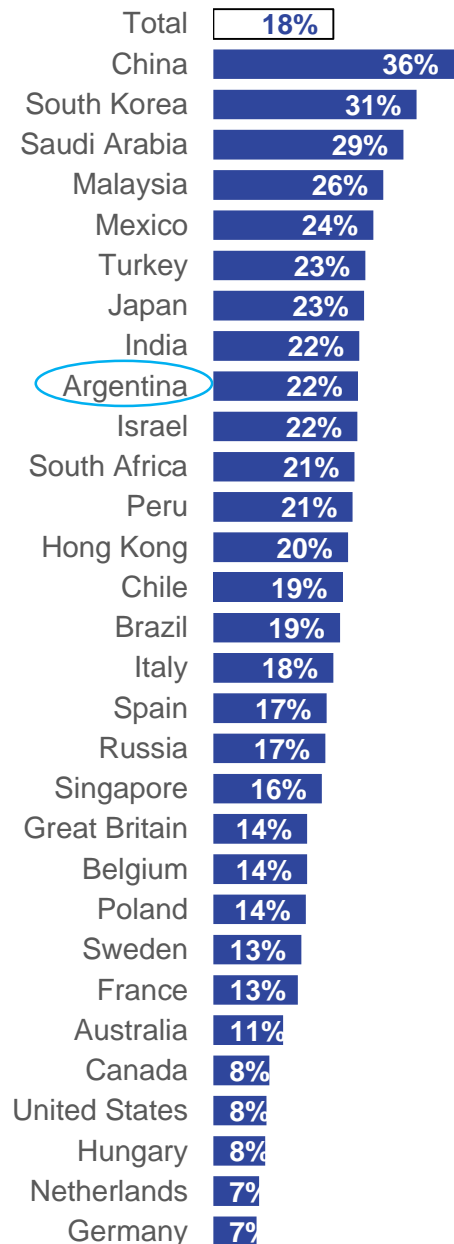
MÁS INSTALACIONES PARA EJERCICIO PÚBLICO

Aquí hay algunas cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar. ¿Cuál o cuáles de los siguientes, si alguno, cree que sería más probable que le ayude a perder peso?

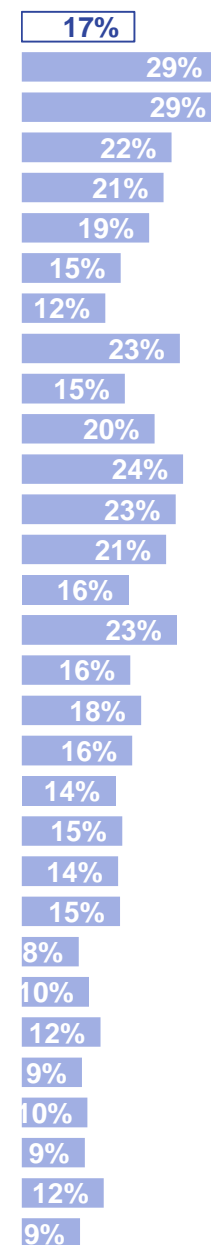
Es muy probable que se mencione el aumento de las instalaciones de ejercicio público como algo que podría ayudar con la pérdida de peso en los países del sur y el sureste de Asia y América del Sur, y en Arabia Saudita.

Es menos probable que lo mencionen los de países europeos

Aquellos tratando de perder peso



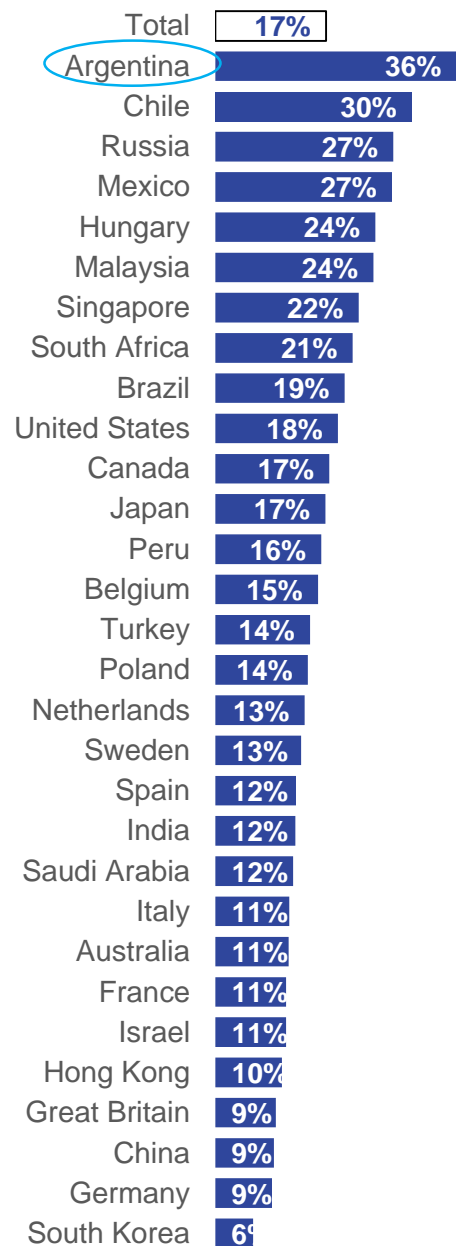
Aquellos que no están tratando de perder peso



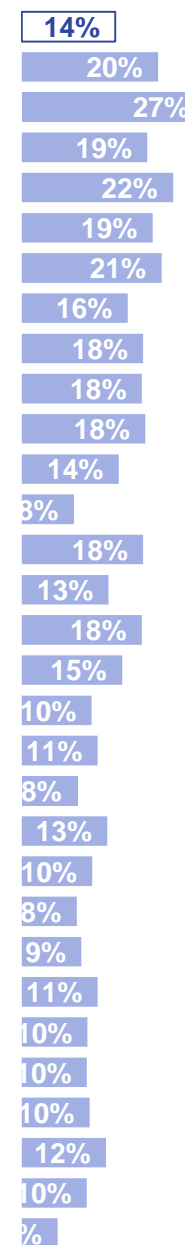
MÁS ACCESO A ALIMENTOS SALUDABLES

Aquí hay algunas cosas que las empresas y los gobiernos podrían hacer para ayudar. ¿Cuál o cuáles de los siguientes, si alguno, cree que sería más probable que le ayude a perder peso?

Aquellos tratando de perder peso



Aquellos que no están tratando de perder peso



Base: 22010 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

P8. Anteriormente, dijo que aumentó de peso durante la pandemia de COVID-19. Aproximadamente, ¿Cuánto ganó?

En todos los países, el aumento de peso promedio declarado entre los que dijeron haber aumentado de peso durante la pandemia de COVID-19 fue de 6,1 kg.

- En la mayoría de los países, entre las personas que dijeron que aumentaron de peso durante la pandemia de COVID-19, el aumento de peso promedio declarado fue de al menos 5 kg.
- Sin embargo, el aumento de peso promedio declarado fue más alto en México y Arabia Saudita, con un promedio de 8 kg o más.

P8.

Anteriormente, dijo que aumentó de peso durante la pandemia de COVID-19. Aproximadamente, ¿Cuánto ganó?

En todos los países, el aumento de peso promedio declarado entre los que dijeron haber aumentado de peso durante la pandemia de COVID-19 fue de 6,1 kilogramos.

TOTALES GLOBALES

Gained weight

31%

Total Global

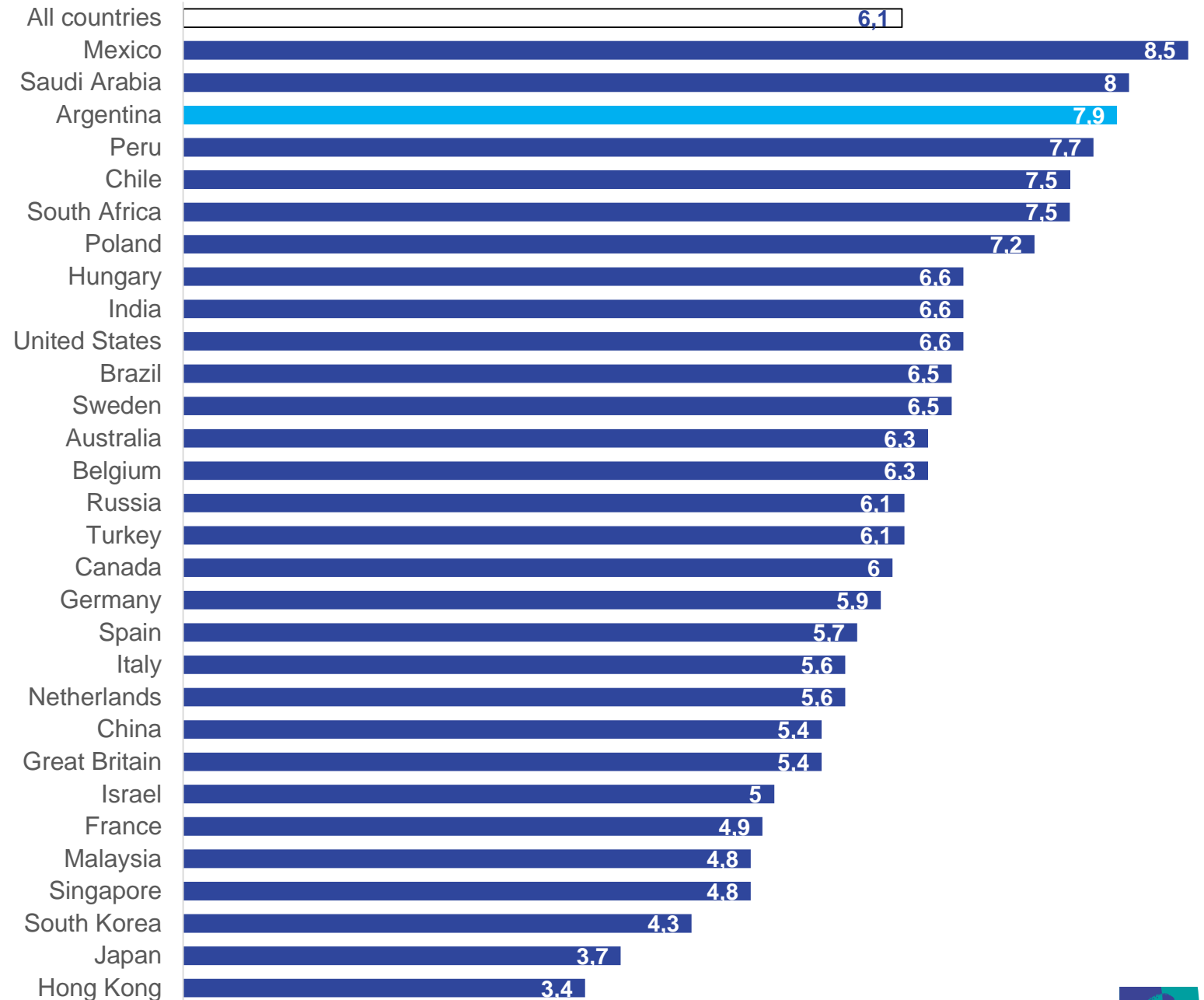
Average weight gained (kg)

6,1

Anteriormente, dijo que aumentó de peso durante la pandemia de COVID-19. Aproximadamente, ¿Cuánto ganó?

En la mayoría de los países, entre las personas que dijeron que aumentaron de peso durante la pandemia de COVID-19, el aumento de peso promedio declarado fue de al menos 5 kg.

Sin embargo, el aumento de peso promedio declarado fue más alto en México y Arabia Saudita, con un promedio de 8 kg o más.



Base: 6296 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

Nota técnica

- Los datos para esta investigación se recopilaron a través de Ipsos Global Advisor del 23 de octubre al 6 de noviembre de 2020. En total, se realizaron 22,008 entrevistas entre el 23 de octubre y el 6 de noviembre de 2020 entre consumidores adultos.
- La encuesta se realizó en 30 mercados de todo el mundo a través del sistema Ipsos Online Panel: Argentina, Australia, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, China, Francia, Alemania, Gran Bretaña, Hong Kong, Hungría, India, Israel, Italia, Japón, Malasia, México, Países Bajos, Perú, Polonia, Rusia, Arabia Saudita, Singapur, Sudáfrica, Suecia, Turquía y Estados Unidos.
- Las muestras en algunos mercados (por ejemplo, Brasil, China continental o India) son más urbanas, más educadas y / o más prósperas que la población general. Los resultados de la encuesta para tales mercados deben considerarse como un reflejo de las opiniones del segmento más "conectado" de su población.
- Los datos están ponderados para que la composición de la muestra de cada país refleje mejor el perfil demográfico de su población adulta de acuerdo con los datos del censo más reciente, y para dar a cada país un peso igual en la muestra "global" total.
- Cuando los resultados no suman 100, esto puede deberse al redondeo de la computadora, respuestas múltiples o la exclusión de respuestas no conocidas o no declaradas.
- Los datos del Reino Unido para el octavo trimestre estaban sujetos a decisiones de edición individuales

Contacto:

Brenda Lynch

Directora de Asuntos Públicos

Ipsos en Argentina

Brenda.lynch@ipsos.com