Diet Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Los empresarios reconocen ahora que fomentar activamente la buena salud entre sus empleados y crear un entorno de trabajo saludable tiene mucho sentido desde el punto de vista empresarial. No sólo mejora la moral y la motivación del personal, sino que también conduce a una plantilla más sana y feliz, con menos ausencias por enfermedad.
2. Estados Unidos tiene la tasa de obesidad más alta del mundo. En 2016, diez estados norteamericanos informaron de que aproximadamente el 70% de su población tenía sobrepeso u obesidad, lo que apunta a una importante crisis de salud pública.
3. Aunque existe un debate continuo sobre la causa exacta de la obesidad, el 48 por ciento de los estadounidenses cree que la causa principal de la obesidad es la mala alimentación y el ejercicio, en lugar de los factores genéticos, ambientales y sociales.
4. A pesar de que la mayoría de los estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad, la obesidad suele considerarse poco atractiva o un signo de pereza o mal carácter, lo que impulsa gran parte de la motivación para perder peso.
5. Los adultos que trabajan a tiempo completo pasan la mayor parte de sus horas de vigilia en su lugar de trabajo y consumen al menos un tercio de sus calorías diarias durante su jornada laboral. Por lo tanto, el lugar de trabajo desempeña un papel fundamental a la hora de apoyar y animar a los adultos a tomar decisiones alimentarias más saludables. El público cautivo del lugar de trabajo lo convierte en un entorno ideal para promover una alimentación saludable.

ESTADÍSTICAS

Probabilidades de morir de obesidad (con al menos 9 kilos de

sobrepeso) debido a un estilo de vida sedentario: 1 de cada 10.767 (Consejo Americano de Ciencia y Salud)

- Según un estudio del Centro Médico de la Universidad de Duke, los trabajadores obesos presentan el doble de reclamaciones de indemnización que los no obesos.
- Los hombres obesos de entre 18 y 34 años tienen cuatro veces más probabilidades de faltar al trabajo que sus compañeros sin sobrepeso.
- Sólo el nueve por ciento de los canadienses de entre cinco y 19 años cumple las pautas de actividad física recomendadas.
- Uno de cada cinco estadounidenses (el 20% de la población) se considera obeso.
- Para gozar de una salud óptima, se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderadamente intensa al menos cinco días a la semana.
- Más de la mitad de los canadienses se consideran inactivos.