

Sólo el 52,4% de los españoles desayuna correctamente



Un 21,3% de la población española desayuna sólo algo líquido: café, leche, etc.

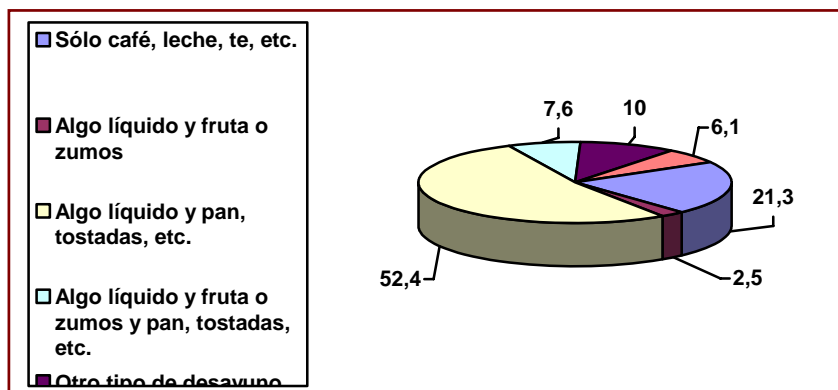


Saltarse alguna de las comidas principales del día, junto con otros signos, puede ser síntoma de algún trastorno de conducta alimentaria.

Los nuevos modos de vida están provocando que los españoles cada vez más se salten alguna de las cinco comidas diarias que recomiendan los expertos, en especial el desayuno, a pesar de su vital importancia. Por ello, especialistas en alimentación del centro ABB inciden en la necesidad de "instaurar dietas sanas adecuadas a cada persona para adquirir un correcto hábito alimentario".

Según la última encuesta nacional de salud, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre hábitos alimentarios, el 6,1% de la población española se salta la primera comida del día, y tan sólo la mitad de la población, un 52,4%, realizaría una buena conducta alimenticia con la ingesta de líquido y sólido, mientras que el resto se divide en diferentes hábitos.

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 el desayuno correctamente puede ser un síntoma, junto a otros signos, de algún trastorno de conducta alimenticia.



Detección y reeducación

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.

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