vinetur

Más de la mitad de los adultos españoles tiene sobrepeso u obesidad, según novaLine

El 4 de marzo se celebra el Día Mundial del Sobrepeso con recomendaciones para perder peso de forma saludable

miércoles 25 de febrero de 2026



El 4 de marzo se celebra el Día Mundial del Sobrepeso, una fecha que invita a reflexionar sobre el impacto del exceso de peso en la salud física, emocional y social. Según datos de novaLine, el servicio especializado en control de peso y salud

metabólica de noVadiet, un 40% de los adultos españoles tiene sobrepeso y un 18% obesidad. Esto significa que más de la mitad de la población adulta en España presenta un peso por encima de lo considerado saludable.

Mantener una composición corporal adecuada es fundamental para proteger la salud a medio y largo plazo. El exceso de grasa corporal, especialmente cuando se acumula a nivel visceral, se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas articulares, apnea del sueño y procesos inflamatorios crónicos. Además, puede agravar dolencias preexistentes y dificultar la recuperación ante distintos problemas de salud.

El impacto del sobrepeso no se limita a lo físico. Muchas personas experimentan malestar emocional, baja autoestima y limitaciones en la vida diaria, la relación con la comida y la participación en actividades sociales. Por este motivo, los expertos de novaLine insisten en que la pérdida de peso debe centrarse en promover hábitos que favorezcan un estilo de vida activo y satisfactorio, priorizando la salud integral por encima de la cifra en la báscula.

La pérdida de peso sostenible no puede basarse en soluciones rápidas ni en restricciones extremas. Los especialistas recomiendan que el proceso sea el resultado de pequeños cambios de hábitos mantenidos en el tiempo. Entre las recomendaciones principales se encuentra aprender a comer mejor, priorizando alimentos frescos y reduciendo ultraprocesados, así como planificar las comidas para evitar decisiones impulsivas y mejorar la adherencia a hábitos saludables.

La actividad física es otro pilar fundamental. No se trata solo de practicar deporte, sino de evitar el sedentarismo incorporando más movimiento en el día a día. Caminar más, levantarse con frecuencia si se trabaja sentado o subir escaleras son ejemplos de pequeños cambios que pueden marcar la diferencia. El entrenamiento de fuerza, adaptado a cualquier edad y condición física, ayuda a aumentar la masa muscular, lo que eleva el gasto calórico basal y mejora la composición corporal.

El descanso adecuado también juega un papel clave. Dormir bien ayuda a regular las hormonas del apetito y favorece la elección de alimentos más saludables. Establecer horarios regulares, limitar el uso de pantallas antes de dormir y crear rutinas de

relajación contribuyen a mejorar la calidad del sueño y, con ello, el equilibrio metabólico y la regulación del apetito.

La gestión del estrés es otro aspecto relevante. El estrés crónico puede aumentar la tendencia a comer en respuesta a la ansiedad y a buscar alimentos más energéticos. Técnicas como la meditación, el mindfulness o la respiración diafragmática ayudan a reducir la activación fisiológica y a romper la asociación entre tensión emocional e ingesta por motivos no relacionados con el hambre real.

Mantener una hidratación adecuada favorece la digestión, el tránsito intestinal y la regulación del apetito. Beber agua de forma regular ayuda a evitar confundir la sed con el hambre y contribuye a un mejor rendimiento físico y cognitivo.

Escuchar las señales del cuerpo antes de comer, sin fijar horarios rígidos, permite respetar el hambre y la saciedad, facilitando la digestión y evitando atracones. Cenar temprano y dejar un buen descanso nocturno hasta la siguiente ingesta favorece el metabolismo.

Saber leer las etiquetas nutricionales es fundamental para tomar decisiones más conscientes en el supermercado. Identificar azúcares añadidos y grasas perjudiciales permite evitar productos que aparentan ser saludables, pero que no lo son realmente.

Ajustar expectativas y mantener objetivos realistas es esencial. La reducción de peso debe ser gradual y centrada en perder grasa mientras se mantiene o incrementa la masa muscular. Valorar los pequeños avances ayuda a mantener la motivación y sostener hábitos saludables a largo plazo. Registrar los hábitos, aunque sea de forma temporal, puede ayudar a identificar patrones que faciliten o dificulten el proceso de pérdida de peso.

El entorno influye en las decisiones diarias. Tener frutas y verduras a la vista, organizar espacios para moverse o cocinar con facilidad facilita la adopción de hábitos saludables. Además, es importante dar valor al proceso y no solo al resultado, ya que los beneficios de un estilo de vida saludable se perciben en muchas áreas, como mayor energía, mejor descanso y una mejor capacidad para moverse.

Según Itziar Fernández de Larrinoa, farmacéutica y dietista responsable técnica del servicio novaLine, "no solo se trata de perder peso, se trata de vivir mejor. Lo ideal es apostar por un nuevo estilo de vida y, a través de un asesoramiento profesional y personalizado, lograr un cambio de hábitos que incluya una alimentación consciente y actividad física que te haga disfrutar. Porque el verdadero éxito no se mide en kilos, sino en bienestar, calidad de vida y salud a largo plazo".