

LA OBESIDAD, ANTESALA DE LA DIABETES,  
AFECTARÁ AL 37% DE LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA EN 2035

*>> En España, el 63,7% de los hombres y el 48,4% de las mujeres tienen exceso de peso, circunstancia que afecta hasta al 90% de las personas con diabetes tipo 2.*

*>> Por su parte, 4 de cada 10 niños tienen exceso de peso en nuestro país: el 23,3% padece sobrepeso y 17,3% obesidad.*

Madrid, 18 de abril de 2024. La **obesidad** es uno de los principales **factores de riesgo** en el **desarrollo de diabetes tipo 2 (DM2)**. De hecho, entre el **80%** y el **90%** de las personas con **DM2** conviven, además, con **obesidad** o **sobrepeso**<sup>i</sup>. Aunque ambas patologías son complejas y multifactoriales, los expertos coinciden en que unos **hábitos de vida saludables**, basados en una correcta **alimentación** y **actividad física** desde la **infancia**, son la principal herramienta para su **prevención**.

En este contexto, la obesidad, que es la antesala de la diabetes, se ha incrementado notablemente durante las últimas décadas en España. Según el estudio ENE-COVID<sup>ii</sup>, el **63,7%** de los hombres y el **48,4%** de las mujeres de nuestro país conviven con el **exceso de peso**, afectando la obesidad al **19,3%** de los hombres y al **18,0%** de las mujeres. Además, se prevé que estos datos continúen incrementándose y que, en **2035**, el **37%** de las personas adultas tenga obesidad en España.

Asimismo, los datos entre la **población infantil** tampoco son positivos. Según los datos de la **Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)**<sup>iii</sup>, **4 de cada 10 niños tienen exceso de peso**. Concretamente, el **23,3%** padece **sobrepeso** y **17,3%** obesidad. De hecho, se estima que el **80%** de los **adolescentes** con obesidad **continuarán padeciéndola durante su edad adulta**, lo que multiplica el riesgo de desarrollar patologías asociadas a la misma, como diabetes tipo 2, además de patologías **cardiovasculares** o **renales**, entre otras.

Así las cosas, los expertos señalan a la progresiva generalización, durante las últimas décadas, de un **estilo de vida sedentario** y unos **incorrectos hábitos alimenticios** como las principales causas de esta situación. De hecho, entre **2020** y **2035**, se proyecta que el

porcentaje de incremento anual de la obesidad será del **1,9%** entre los adultos, según los datos de **World Obesity**<sup>iv</sup>.

Con el objetivo de visibilizar la relación entre la diabetes y la obesidad, la **Federación Española de Diabetes (FEDE)**, con el apoyo de **Fondation Auchan**, lanza la campaña **“Realmente Saludable”**, mediante la que se ofrecerá información sobre cómo mantener una **alimentación** y un **estilo de vida** sanos, haciendo especial hincapié en la importancia de **incorporar estos buenos hábitos** desde la infancia.

A este respecto, **José Manuel García Romero**, miembro de la **Junta Directiva de FEDE**, ha señalado que *“para evitar que las tasas de afectados por la **obesidad** y **diabetes tipo 2** continúen aumentando en el futuro, es imprescindible que los más pequeños, especialmente, aprendan las claves de una **buena alimentación**. Por ello, iniciativas como **‘Realmente Saludable’** cobran cada día más importancia”*.

Por su parte, **Sophie Jougl**, coordinadora de proyectos de la **Fondation Auchan** en España ha destacado que *“colaborar con **‘Realmente Saludable’**, de **FEDE**, supone una oportunidad para contribuir a la **prevención de la diabetes** y a mejorar los **hábitos de la alimentación desde la infancia**, en línea con el objetivo de **Alcampo**, que es promover la **buena alimentación**, facilitando que las personas se **alimenten bien** y **vivan mejor”**.*

Dentro de la iniciativa **“Realmente Saludable”**, se celebrarán diferentes **webinars** con **profesionales de la salud**, en los que se analizarán las principales claves de una **correcta alimentación**. Finalmente, esta iniciativa cuenta con el aval de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** y el de la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**.

#### Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 18 federaciones autonómicas y 123 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

### Sobre Fondation Auchan

Presente en **España** desde el año 2013 tiene un triple objetivo en torno a la **buena alimentación**: **sensibilizar** y **prevenir** sobre los riesgos asociados a una alimentación desequilibrada; impulsar la creación de **experiencias compartidas en torno a la alimentación**, reforzando así los vínculos con la **sociedad**; y facilitar la adquisición de **conocimientos** sobre **alimentación saludable** y equilibrada. Hasta la fecha, ha apoyado **112 proyectos** con una dotación presupuestaria de **1.534.455 euros**. Muchos de estos proyectos, relacionados con la buena alimentación, se han puesto en marcha contando con la participación de más de **1.500 empleados de Alcampo** que han llevado a cabo actividades de voluntariado.

### Contacto de prensa:

Ana Sánchez

[proyectos@fedesp.es](mailto:proyectos@fedesp.es)

91 690 88 40

69 298 47 26

---

<sup>i</sup> <https://canaldiabetes.com/diabetes-tipo-2-obesidad/>

<sup>ii</sup> <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1195249/full>

<sup>iii</sup> <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/100622-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil-en-plan-bien.pdf>

<sup>iv</sup> [file:///C:/Users/fede/Desktop/Campa%C3%B1as/2024/ALCAMPO/REALMENTE%20SALUDABLE/DOCUMENTOS%20FUENTES/World Obesity Atlas 2023 Report.pdf](file:///C:/Users/fede/Desktop/Campa%C3%B1as/2024/ALCAMPO/REALMENTE%20SALUDABLE/DOCUMENTOS%20FUENTES/World%20Obesity%20Atlas%202023%20Report.pdf)