

## 4. Alimentación y salud

---

## Índice

4.1. Hábitos de la dieta mediterránea.....	90
4.2. Hábito del tabaco .....	93
4.3. Hábito del alcohol.....	97
4.4. Estado de salud.....	101
4.5. Ingesta diaria de medicinas.....	104

## 4.1. Hábitos de la dieta mediterránea

Para estudiar los hábitos que sigue la población de Valladolid respecto a la denominada “dieta mediterránea” se ha preguntado a los encuestados por la **frecuencia con la que consumen determinados grupos de alimentos** (fruta, pescado, verdura, grasas, dulces) y **por la frecuencia con la que llevan un horario regular de comidas, cuidan su alimentación y comen en exceso.**

**Pregunta 9. De los siguientes hábitos alimenticios, díganos con que frecuencia realiza cada uno de ellos:**

Siendo 1. Siempre / 2. A veces / 3. Raramente/ Muy de vez en cuando /4. Nunca

Hábitos de la “dieta mediterránea”	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
Raramente o nunca come en exceso	68,5%	76,1%	<b>72,6%</b>
Lleva horario regular de comidas	68,7%	72,2%	<b>70,5%</b>
Come fruta regularmente	62,2%	74,9%	<b>69,1%</b>
Cuida su alimentación	54,7%	66,4%	<b>61,1%</b>
Come verdura regularmente	44,7%	57,6%	<b>51,7%</b>
Raramente o nunca come dulces	42,6%	42,6%	<b>42,5%</b>
Raramente o nunca come grasas	29,2%	48,0%	<b>39,4%</b>
Come pescado regularmente	33,7%	41,2%	<b>37,8%</b>

Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

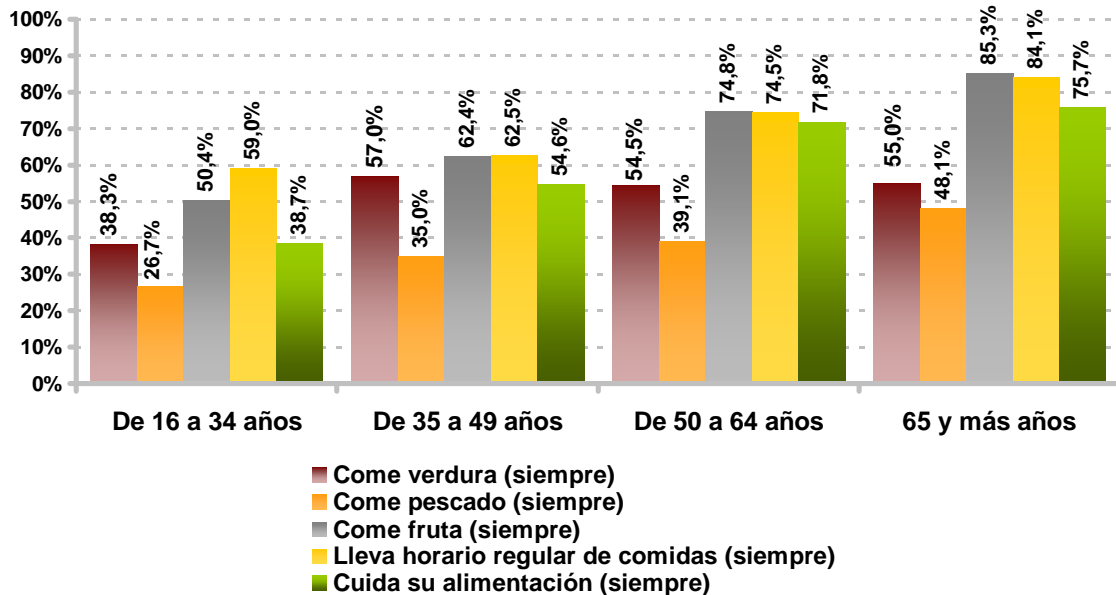
Los comportamientos más frecuentes en los entrevistados son: **no comer en exceso regularmente, llevar un horario regular de comidas y comer fruta normalmente.**

El hábito saludable **menos secundado** es el de **comer pescado regularmente**, realizado de forma habitual por menos del 40% de los ciudadanos.

Es importante destacar que las mujeres tienen una conducta alimentaria más adecuada que los hombres, ya que las frecuencias son superiores en el grupo de mujeres en todos los hábitos analizados, excepto en comer dulces, que se da con la misma frecuencia en ambos sexos.

Atendiendo a los resultados según la edad del entrevistado, se observa que a medida que aumenta la edad, aumenta el porcentaje de una dieta adecuada y racional.

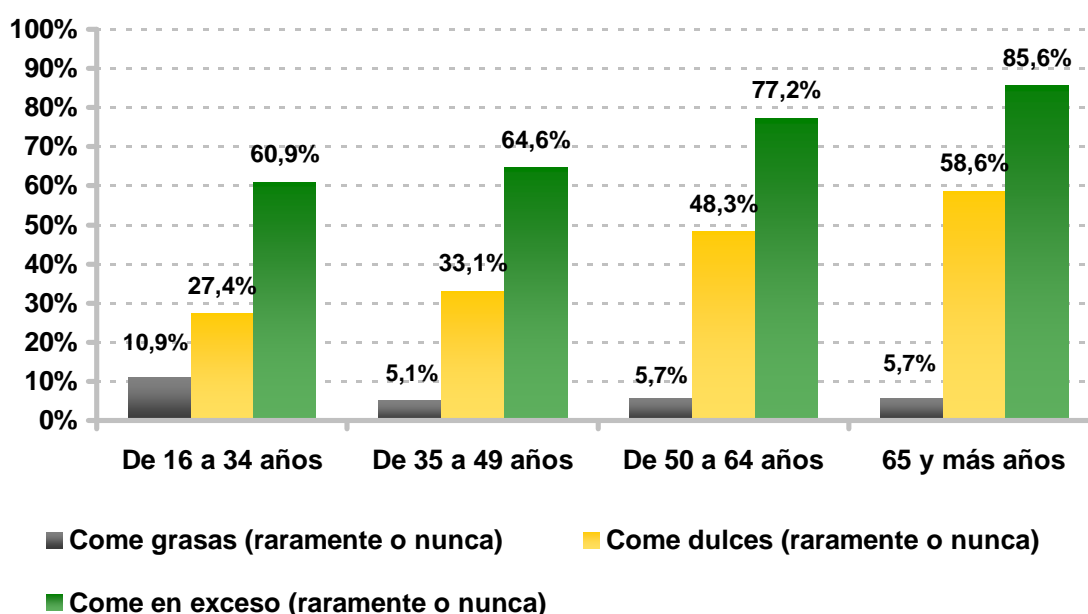
Hábitos de la dieta por edad del entrevistado



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Se observa que sólo una pequeña parte de los jóvenes sigue una dieta saludable. En cambio, las conductas alimentarias de la dieta mediterránea son una particularidad de los mayores, destacando comportamientos como el comer fruta regularmente (85,3%), llevar un horario regular de comidas (84,1%) y cuidar su alimentación (75,7%).

Si se considera el porcentaje de encuestados que indica que cuida su alimentación, se advierte que **las mujeres afirman cuidar su alimentación en mayor medida que los hombres en todos los grupos de edad** exceptuando los mayores, donde los hombres afirman cuidar su alimentación con una frecuencia ligeramente superior.



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Atendiendo a los hábitos que influyen negativamente en llevar una dieta adecuada, se advierte la misma tendencia; **conforme avanza la edad, crece la frecuencia con la que se realizan estos hábitos raramente o nunca**, es decir, **las conductas alimentarias son más apropiadas en las personas mayores.**

## 4.2. Hábito del tabaco

En relación a la salud, se estudia el **consumo de tabaco de la población de Valladolid**.

**Pregunta 11. A continuación, ¿me podría indicar sus hábitos respecto al tabaco?**

(1. No fumo y nunca he fumado / 2. No fumo, pero antes fumaba / 3. Fumo muy de vez en cuando / 4. Fumo sólo los fines de semana o cuando salgo / 5. Fumo a diario pero poca cantidad / 6. Fumo con frecuencia y a diario)

**Pregunta 12. Aproximadamente, ¿cuántos cigarrillos fuma al día?**

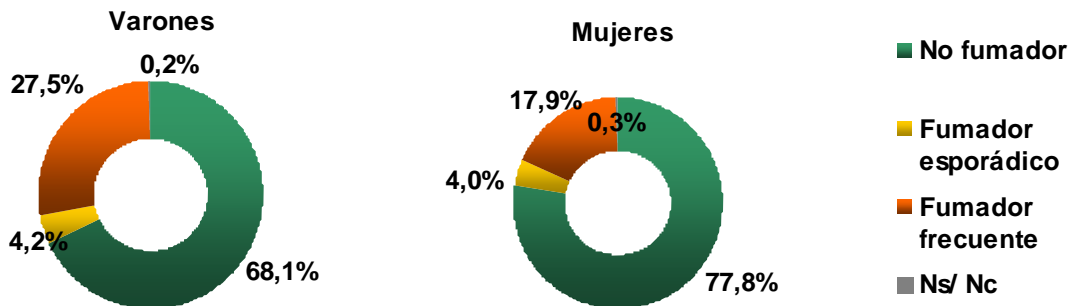
El **26,3% de la población encuestada** se declara **fumadora**, ya sea de forma ocasional o frecuente. Dentro del grupo restante de no fumadores, más del **23,7%** se declara **ex fumador**, por lo que el total de ciudadanos que fuma en la actualidad o ha fumado en alguna etapa de su vida se aproxima a la mitad de la población.

Hábitos respecto al tabaco	Año 2011	Año 2014
Fumadores Frecuentes	20%	22,3%
Fumadores Esporádicos	5%	4,0%
No Fumadores (nunca han fumado)	54%	49,8%
No Fumadores (ex fumadores)	21%	23,7%

Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Comparando estos datos con el estudio de Agenda Local 2011, vemos como **ha aumentado** ligeramente **el porcentaje de fumadores frecuentes y el de fumadores totales**. También aumenta el número de ex fumadores, mientras que desciende el porcentaje de ciudadanos que nunca ha fumado.

### Hábitos del tabaco por sexo



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Atendiendo al sexo del encuestado, los **hombres fuman en mayor medida** que las mujeres, siendo la diferencia notable en fumadores frecuentes (27,5% de hombres frente a 17,9% de mujeres).

Hábitos respecto al tabaco	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
No fumo y nunca he fumado (No fumador)	38,7%	59,0%	<b>49,8%</b>
No fumo, pero antes fumaba (Ex fumador)	29,5%	18,8%	<b>23,7%</b>
Fumo muy de vez en cuando, muy rara vez	2,5%	2,9%	<b>2,7%</b>
Fumo sólo los fines de semana (o cuando salgo)	1,6%	1,1%	<b>1,3%</b>
Fumo a diario, pero poca cantidad	13,2%	8,8%	<b>10,8%</b>
Fumo con frecuencia y a diario	14,3%	9,1%	<b>11,5%</b>
<i>No sabe/ No contesta</i>	<i>0,2%</i>	<i>0,3%</i>	<i>0,2%</i>

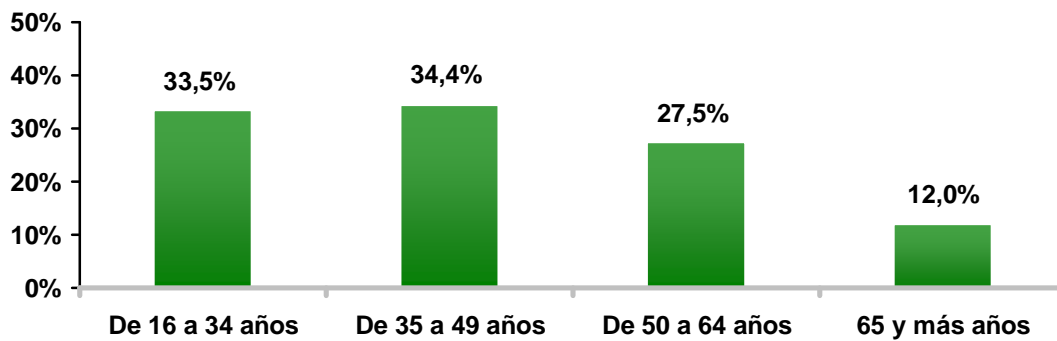
Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Un 20% más de mujeres que de hombres afirma no haber fumado nunca. A su vez, el porcentaje de ex fumadores es superior en hombres que en mujeres.

**Entre los fumadores, el número medio de cigarrillos consumidos al día se sitúa en casi 12 cigarrillos (11,93).**

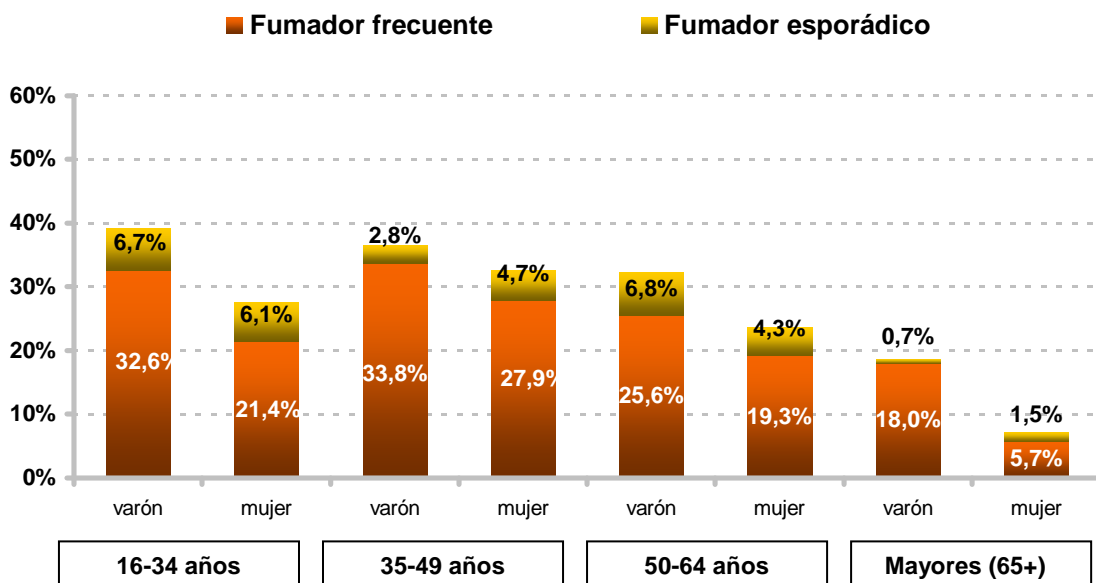
Esta media es más elevada entre los **encuestados de edad madura** con una media de **13 cigarrillos al día**. En cambio, los **jóvenes** tienen la menor media de cigarrillos diarios, con **algo más de 10 al día**.

**Total de fumadores (ocasionales y frecuentes) por edad del entrevistado**



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Considerando la edad del encuestado, vemos cómo son los **vecinos de 35 a 49 años los que más fuman**, con un 34,4%, **seguido por los jóvenes**, con un 33,5%.

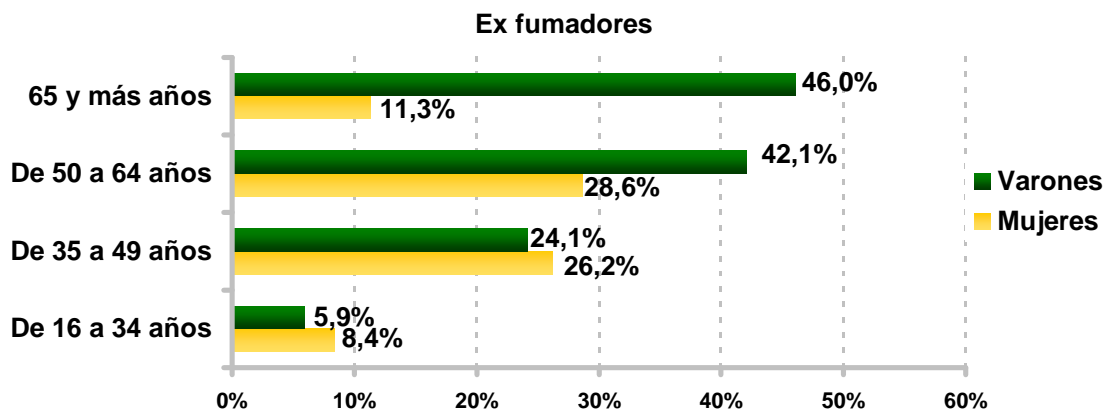


Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210



Atendiendo a los **grupos de edad** y al **sexo**, los **varones de 35 a 49 años son los que más fuman** de forma frecuente con un 33,8%, **seguido por los varones jóvenes**, con un 32,6%.

En cuanto a los ex fumadores, vemos cómo **a medida que aumenta el tramo de edad del encuestado aumenta también el número de ex fumadores**. Así, son los grupos de edad comprendida entre los 50 y 64 años y de mayores los que mayor proporción total de ex fumadores tienen (34,7% y 25,8% respectivamente).



*Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210*

Teniendo en cuenta la edad y el sexo, son los **varones de 65 y más años los que declaran en mayor medida ser ex fumadores** con un 46,0%, seguido por varones de 50 a 64 años con un 42,1%.

### 4.3. Hábito del alcohol

Para analizar el **hábito de consumo de alcohol** entre los ciudadanos de Valladolid se ha considerado una distinción entre el consumo en días laborables y el consumo en fines de semana.

**Pregunta 10: ¿En qué medida o cantidad suele consumir alcohol los días de diario y los fines de semana (o cuando sale)?**

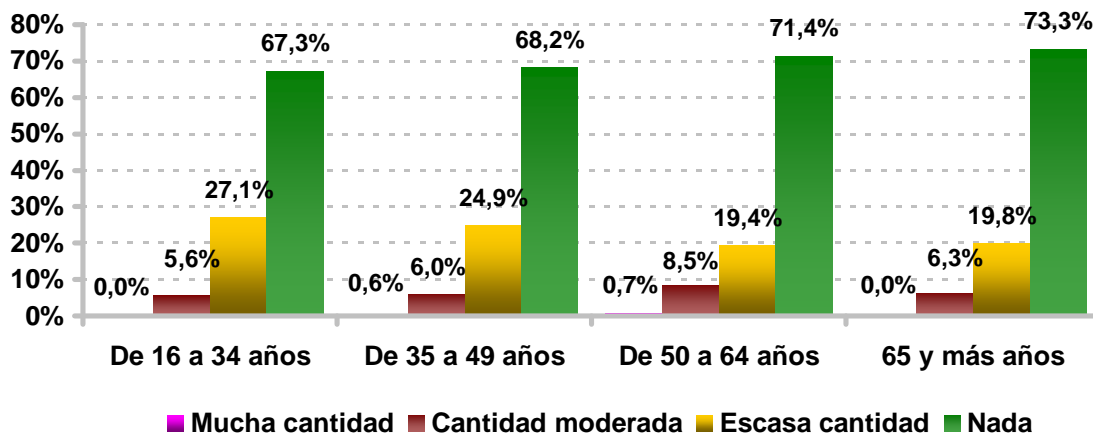
(En mucha cantidad / Una cantidad moderada / Poco-Escasa cantidad / Nada)

Consumo de Alcohol (a diario)	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
Mucha cantidad	0,4%	0,3%	<b>0,3%</b>
Cantidad moderada	10,0%	3,8%	<b>6,6%</b>
Escasa cantidad	34,6%	12,6%	<b>22,6%</b>
Nada	55,0%	82,8%	<b>70,3%</b>
<i>No sabe/ No contesta</i>	<i>0,0%</i>	<i>0,5%</i>	<i>0,2%</i>
Consumo de Alcohol (en fines de semana)	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
Mucha cantidad	2,5%	0,9%	<b>1,7%</b>
Cantidad moderada	28,8%	13,2%	<b>20,3%</b>
Escasa cantidad	39,0%	25,8%	<b>31,8%</b>
Nada	29,5%	59,5%	<b>45,8%</b>
<i>No sabe/ No contesta</i>	<i>0,2%</i>	<i>0,6%</i>	<i>0,4%</i>

Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Como era de esperar, se puede afirmar que el **consumo de alcohol es mayor los fines de semana** que los días laborables. **Más del 70% de los entrevistados** declaran **no consumir nada de alcohol a diario**, porcentaje que aumenta hasta casi el 82,8% en mujeres. Durante el fin de semana, más del 45% de la población no consume nada de alcohol, siendo de nuevo la proporción aún más elevada en la mujeres (un 59,5%).

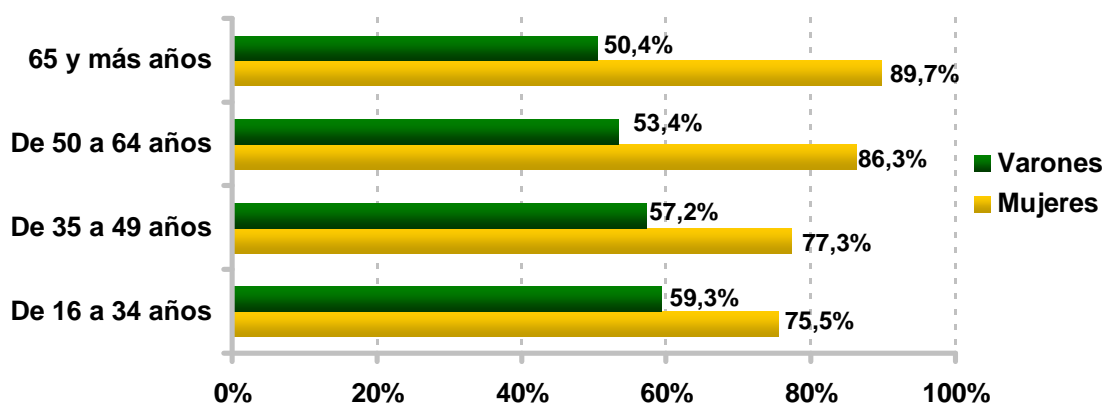
### Consumo diario por edad del entrevistado



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Destacar que la mayor parte de los encuestados no bebe nada o bebe una escasa cantidad los **días laborables**. Se podría resaltar el tramo de edad de entre 50 y 64 años como los que **más consumen** alcohol a diario **de forma moderada**, con un 8,5%.

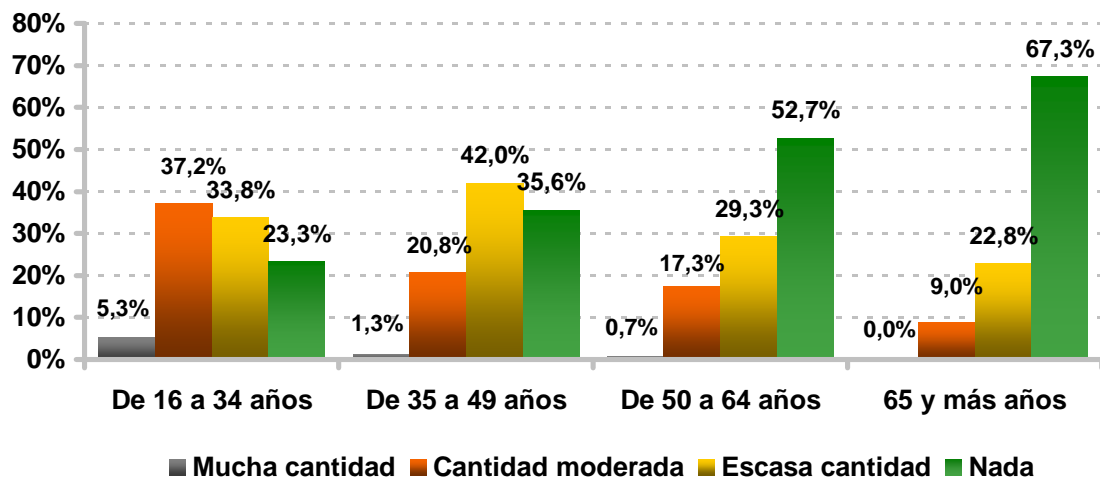
### Consumo de nada de alcohol a diario por edad del entrevistado



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Si analizamos el consumo de alcohol atendiendo al sexo, **las mujeres afirman no beber nada de alcohol a diario en mayor proporción que los hombres**. Destacar en el grupo de mayores de 65 años que el 90% de las mujeres no bebe nada a diario frente al 50% de hombres.

#### Consumo en fin de semana por edad

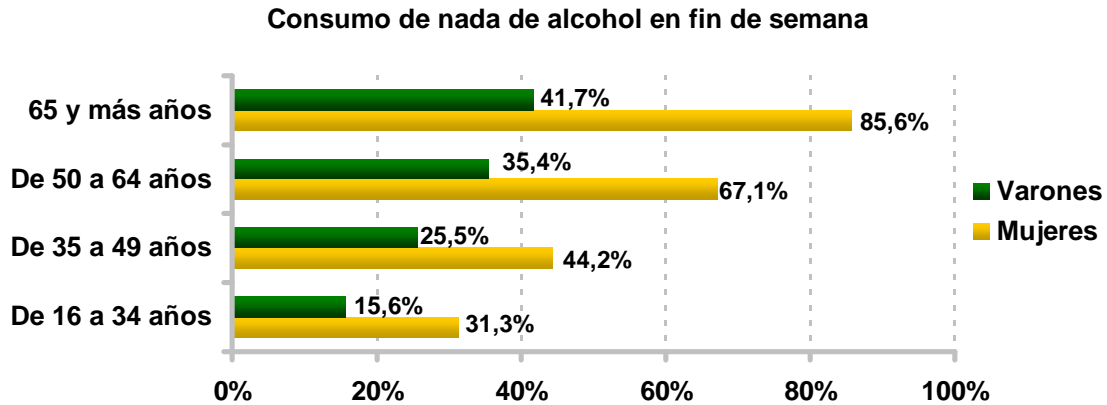


F

Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Durante los **fines de semana**, el **consumo moderado** los fines de semana es más frecuente en los **jóvenes**, con un 37,2%. Es importante destacar el **5,3%** de los **jóvenes** que reconoce beber **mucho** alcohol los fines de semana, aumentando este dato hasta el 8,1% en jóvenes varones.

La población de entre 35 y 49 años destaca por ser la que más menciona beber una cantidad escasa los fines de semana (un 42%) y los mayores de 65 años son los que en mayor medida afirman no beber nada los fines de semana, con un 67,3%.



*Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210*

Destacar el porcentaje **de mujeres que afirma no consumir nada de alcohol en el fin de semana frente al porcentaje de hombres que lo confirma.**

En todos los tramos de edad se observan diferencias significativas en el consumo de alcohol de hombres y mujeres. El 85,6% de las mujeres mayores de 65 no consume nada de alcohol el fin de semana, frente al 41,7% de hombres. Entre los jóvenes, el doble de mujeres (31,3%) que de hombres (15,6%) afirma no beber nada el fin de semana.

#### 4.4. Estado de salud

A continuación se detallan los resultados sobre el **estado de salud** de la población, según la valoración personal de cada encuestado.

**Pregunta 13. En general, ¿cómo diría que es su estado de salud actualmente?**

(1. Excelente / 2. Bueno / 3. Aceptable / 4. Malo / 5. Muy malo)

En general, casi dos tercios de la población (**63,5%**) consideran que gozan de un estado de salud **bueno o excelente**. Tan sólo el 5,4% de la población valora su estado de salud como malo o muy malo.

Estado de Salud	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
Excelente	13,6%	10,5%	<b>11,9%</b>
Bueno	51,8%	51,5%	<b>51,6%</b>
Aceptable	30,1%	31,9%	<b>31,1%</b>
Malo	4,3%	5,9%	<b>5,2%</b>
Muy malo	0,2%	0,2%	<b>0,2%</b>

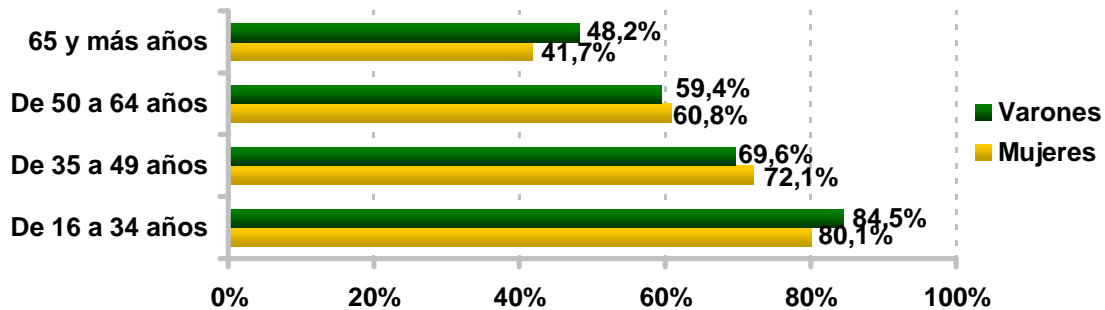
Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Comparando estos datos con el estudio de Agenda Local 2011, vemos como **se ha reducido ligeramente el porcentaje de vecinos que indica tener una buena salud**. El estado de salud *aceptable* y *malo* aumenta en 2014 en la misma proporción.

Estado de Salud	Año 2011	Año 2014
Excelente	12%	<b>11,9%</b>
Bueno	56%	<b>51,6%</b>
Aceptable	29%	<b>31,1%</b>
Malo	3%	<b>5,2%</b>
Muy malo	0%	<b>0,2%</b>

Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

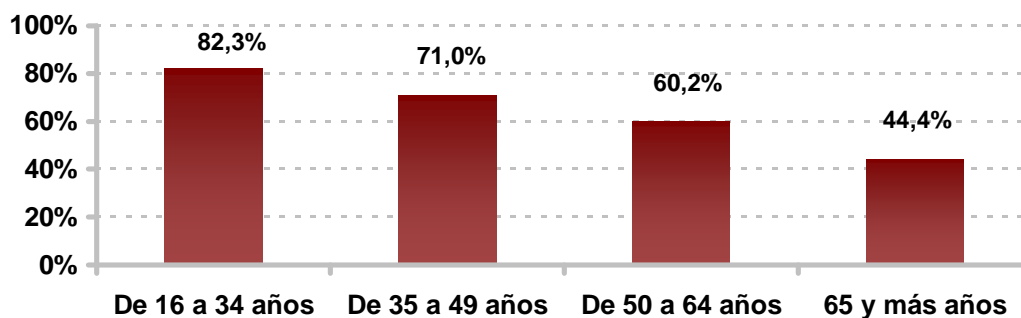
### Estado de salud excelente o bueno por sexo y edad del entrevistado



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Analizando los resultados según el **sexo**, **no se encuentran grandes diferencias** en los resultados. Si bien es cierto que, tanto en el grupo de edad de jóvenes como en el de mayores de 65 años, los varones se consideran con buena o excelente salud con ligeramente mayor frecuencia que las mujeres.

### Estado de salud excelente o bueno según edad



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

**Conforme aumenta la edad, la percepción del estado de salud de los ciudadanos empeora. Más del 82% de los jóvenes considera que goza de un estado de salud *bueno o excelente*, frente a sólo el 44% de mayores de 65 años.**

La percepción del estado de salud también se relaciona con la ingesta diaria de medicinas.

Si se analiza el porcentaje de encuestados que toma medicinas a diario, se observa que **los encuestados que perciben su estado de salud como *excelente* son los que toman menos medicinas a diario**. En cambio, los encuestados que consideran su estado de salud como *malo*, toman medicinas a diario en un 85,7% de los casos.

Estado de Salud	¿Toma medicinas a diario?	
	Si	No
Excelente	17,4%	81,9%
Bueno	25,6%	73,3%
Aceptable	58,5%	40,2%
Malo	85,7%	14,3%

*Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210*



## 4.5. Ingesta diaria de medicinas

Un indicador relacionado con el estado de salud del encuestado es la **ingesta diaria de medicinas**.

**Pregunta 14. Habitualmente, ¿suele tomar medicinas a diario?**

¿Toma medicinas a diario?	Sexo		
	Varón	Mujer	TOTAL
Sí	33,3%	42,1%	<b>38,1%</b>
No	65,4%	57,0%	<b>60,8%</b>
<i>No sabe/No contesta</i>	1,3%	0,9%	1,1%

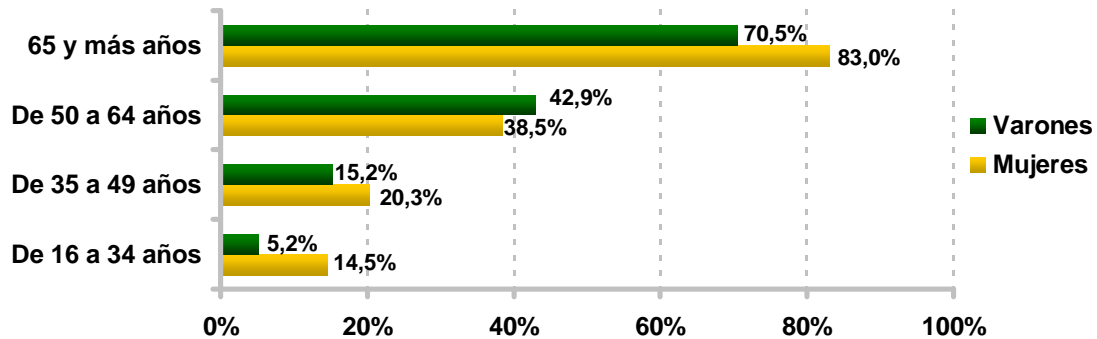
Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

El **38,1% de la población afirma consumir medicinas a diario**, siendo más frecuente este consumo en las mujeres.

Este dato aumenta en un 6% respecto a los resultados del estudio de Agenda Local 2011, donde el 32% de la población afirmaba consumir medicinas a diario.

La ingesta de medicinas está relacionada con la edad del encuestado, ya que a medida que aumenta **la edad, aumenta la ingesta de medicinas**, desde el 9,8% de jóvenes que afirman consumirlas a diario hasta el 77,8% en mayores de 65 años

### Ingesta de medicinas por edad y por sexo



Fuente: Estudio sobre la Agenda Local 21. Año 2014. Base 1.210

Como se observa en el gráfico, por lo general, las **mujeres consumen más medicinas que los hombres**.

Es especialmente destacable la diferencia en el grupo de mayores (65 años y más), donde el 83,0% de mujeres afirma tomar medicinas diariamente frente al 70,5% de hombres; y en el de jóvenes, con un 14,5% de ingesta diaria de medicinas en mujeres frente a un 5,2% en varones.