Hábitos sobre actividad física y alimentación

Realizar actividad física y mantener una dieta adecuada son dos de los pilares para tener una vida saludable, aunque no siempre están relacionados: Corea del Sur es el país más inactivo, pero el que consume más verdura. El informe Health at a Glance 2025 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) recoge datos al respecto.

ACTIVIDAD FÍSICA

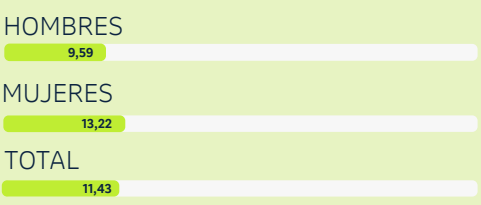
El 29,76 % de los adultos de los 38 países de la OCDE declararon realizar niveles insuficientes de actividad física, con una tasa algo superior en las mujeres que en los hombres. Esta proporción varía del 10,73 % en Suecia hasta el 60,65 % en Corea del Sur. España está por debajo de la media: 25,31 % en total, de los cuales el 28,36 % se da en mujeres y el 22,06 %en hombres.

TOP 3 MEJOR

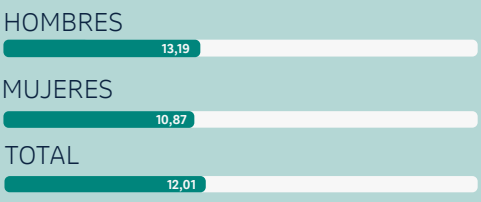
SUECIA



PAÍSES BAJOS

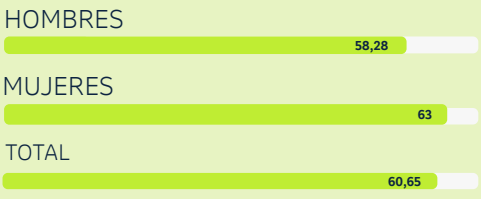


SUECIA



TOP 3 PEOR

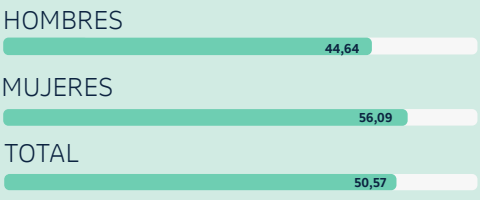
COREA DEL SUR



PORTUGAL

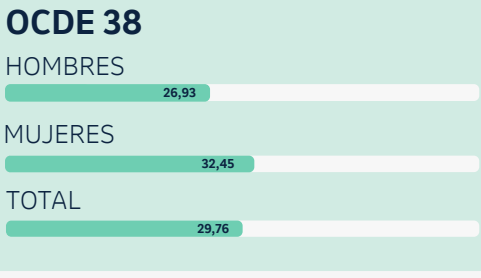


JAPÓN

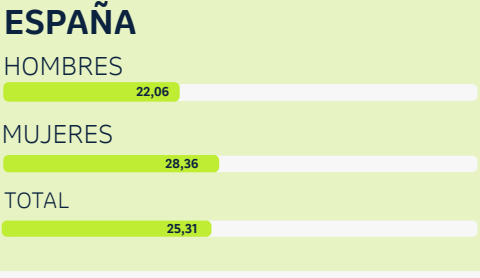


OTROS DATOS

OCDE 38



ESPAÑA



NUTRICIÓN

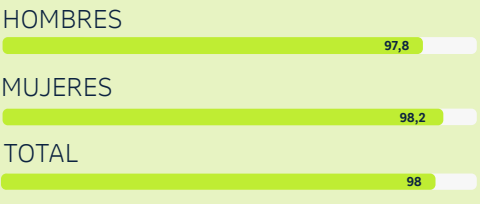
Como media, casi el 59 % de los mayores de 15 años consumen verdura a diario en 32 de los países de la OCDE. El lugar con la tasa más alta es Corea del Sur, un 99 %, mientras que el que registra la tasa más baja es Luxemburgo, con un 38 %. Salvo en México, en todos los países las mujeres mostraron tasas de consumo más elevadas que los hombres. El 47 % de España indica que está por debajo de la media: un 52 % las mujeres y un 41 % los hombres.

TOP 3 MEJOR

COREA DEL SUR



AUSTRALIA

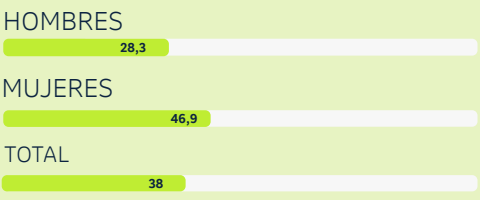


NUEVA ZELANDA

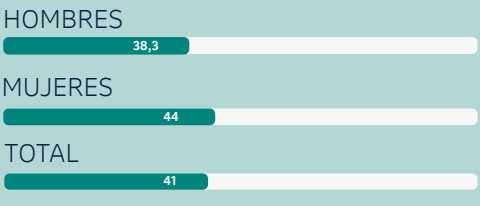


TOP 3 PEOR

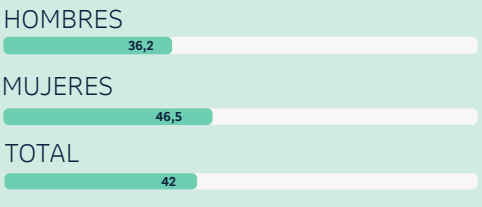
LUXEMBURGO



TURQUÍA

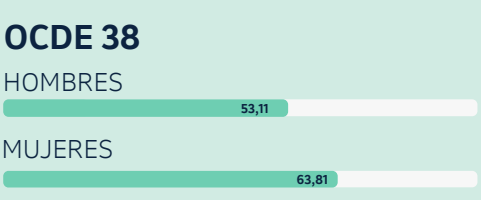


PORTUGAL

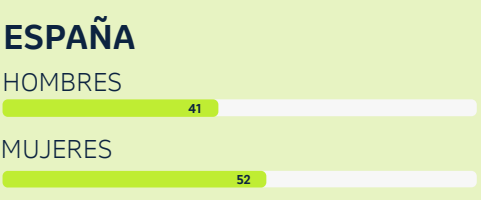


OTROS DATOS

OCDE 38



ESPAÑA



Referencias:

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/11/health-at-a-glance-2025_a894f72e/8f9e3f98-en.pdf

MSD