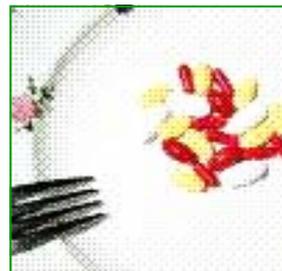


Manual práctico para el  
consumidor y usuario nº 87



# El negocio de adelgazar



Marta Coronado  
Rubio



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA

Programa subvencionado por el  
Ministerio de Sanidad y Política Social  
Instituto Nacional del Consumo



## INTRODUCCIÓN

La estética de la delgadez se ha instituido como un auténtico valor cultural y social a partir de la segunda mitad del siglo XX, afectando principalmente a las mujeres. La moda, la publicidad y los medios de comunicación difunden un ideal de belleza muy alejado de la realidad de la mayoría de las personas, y esta demanda es la base de un peligroso negocio relacionado con la búsqueda del adelgazamiento.

El tratamiento de la obesidad mediante la utilización de remedios mágicos o milagrosos está adquiriendo dimensiones alarmantes, por la actitud de quienes aprovechan la angustia de las víctimas y el impacto de los medios de comunicación, aún sabiendo que sus ofertas no representan una verdadera solución al problema. Pero, pese a los controles legales, estos productos milagro se siguen anunciando con sus pretendidas virtudes, no demostradas científicamente; algunos se venden en farmacias, otros se dispensan por correo o en consultas y clínicas diversas. Y siguen produciendo daño a numerosas personas, sobre todo a un blanco especialmente susceptible a este problema como son las adolescentes.

Para los expertos, la principal estrategia contra la obesidad exige unos cambios en el estilo de vida, que incluyan una alimentación saludable, similar a la dieta mediterránea, y la práctica regular de ejercicio físico según las posibilidades de cada persona. Esto redundaría no sólo en una notable disminución del exceso de peso, sino también de otros factores de riesgo cardiovascular asociados, como la hipertensión, el colesterol elevado, el tabaquismo y la diabetes.



## LAS DIETAS MILAGRO

Las dietas milagro son aquellas que usan estrategias variadas y argumentos pseudocientíficos para convencer de sus bondades. Se caracterizan por ser muy restrictivas en energía y desequilibradas en algunos nutrientes y por el hecho de excluir de la dieta alimentos necesarios. Según la SEEDO, algunas de estas dietas contienen toques exóticos, otras cómicos, pero la mayoría poseen un denominador común, y es que a la larga son peligrosas y no sólo no consiguen cambiar los malos hábitos, sino que acentúan los errores. Además, la pérdida rápida de peso equivale a pérdida de agua, no de grasa, y por tanto se tiende a recuperar el peso de inmediato (efecto rebote). Estas dietas carecen de rigor científico, prometen adelgazar sin esfuerzo y se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, que esconde grandes intereses económicos, para convencer a la población de que esta “nueva, mágica, revolucionaria y famosa dieta” va a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo.



### SIGNOS QUE PERMITEN RECONOCER UNA DIETA MILAGRO

- Prometen pérdida de peso de manera rápida: más de 5 kg por mes.
- No ofrecen un plan individualizado.
- Se pueden llevar sin esfuerzo.
- Anunciar que son completamente seguras, sin riesgos para la salud.
- En ocasiones sustentan la dieta con resultados de un solo estudio.
- Enlistan los alimentos “buenos” y los alimentos “malos”.
- Prohíben el consumo de ciertos alimentos o la combinación de grupos de alimentos.
- Eliminan uno o más de los grupos alimentarios.
- Incluyen el consumo de un producto para bajar peso.

### LAS DIETAS MILAGRO PUEDEN ASOCIARSE A:

- No satisfacer las necesidades nutricionales por no ser dietas equilibradas. Es especial pueden producir un déficit en algunas vitaminas y minerales, y además, no sólo no consiguen cambiar los malos hábitos, sino que acentúan los errores.
- Alteraciones cardíacas, renales óseas, así como empeorar algunas alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento), entre otros efectos adversos.

## TIPOS DE DIETAS MILAGRO

**Dietas hipocalóricas desequilibradas:** estas dietas no son inofensivas y pueden dar lugar a una serie de alteraciones. Provocan un efecto rebote (efecto yoyo) que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular. Por otro lado, suele ser monótonas y su principal peligro es que es muy difícil cubrir las necesidades de todos los nutrientes consumiendo menos calorías de las necesarias. Además al reducir la cantidad de energía, el organismo también reduce su gasto metabólico basal. El uso de estas dietas debe ser muy cuidadoso y siempre bajo un estricto control nutricional.

Algunas de las dietas que circulan a través de diversos medios y que pueden considerarse dentro de este grupo son: **Dieta de la Clínica Mayo, Dieta toma la mitad, Dieta de Victoria Principal, Dieta Waerland. Dieta cero y Dieta del gourmet.**

Todas ellas pueden tener efectos secundarios, que pueden resumirse en trastornos metabólicos, alteraciones gastrointestinales, alteraciones cardiocirculatorias y dermatológicas. Otro problema del consumo de dietas hipocalóricas es que su utilización de modo crónico es un factor de riesgo para la aparición de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia.

**Dietas dissociativas:** se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no durante la misma comida. Estas dietas reniegan de las calorías e incluso pretenden desafiar el primer principio de la termodinámica. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que tratan de impedir la absorción y utilización de la energía y nutrientes procedentes de los mismos y ello dicen conseguirse no consumiéndolos a la vez (diseñación de los alimentos). Esta teoría carece de fundamento científico y los resultados obtenidos obedecen a un menor consumo de energía. Dentro de ellas se incluyen: **Dieta dissociada de Hay, Régimen de Shelton, Dieta de Montignac. Dieta de Rafaela Carrá ); Antidieta, etc.**



**Dietas excluyentes:** se basan esencialmente en excluir de la dieta algún nutriente. Estas dietas no tienen justificación desde el punto de vista nutricional y, por otro lado ocasionarán graves problemas de salud si la situación se prolonga. Dentro de este apartado se pueden diferenciar tres grupos:

- Dietas cetogénicas, ricas en grasas, sin hidratos de carbono (**dieta del Dr. Atkins, dieta de Lutz, etc.**).
- Ricas en hidratos de carbono, sin proteína ni grasa (**dieta el Dr. Pritikin y dieta del dr. Haas, etc.**).
- Ricas en proteínas, sin hidratos de carbono y sin grasas (**dieta Hollywood, dieta de la última oportunidad, etc.**)



**Otras dietas:** no hay ninguna que tenga un sentido metabólico fundamentado y correcto, pero puede hablarse de “mopnodietas”, “líquidas” y “pintorescas”. Ejemplo de estas dietas son: **dieta del pomelo, dieta de la sopa, dieta de cerveza, etc.**)

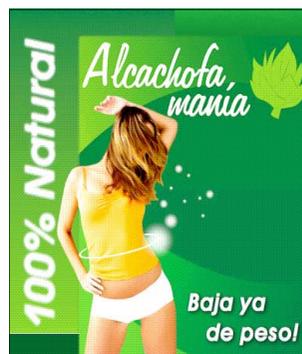


### MOTIVOS PARA DESECHAR LAS DIETAS MILAGRO

- Sufrir ansiedad
- Grandes deficiencias nutricionales
- Efecto rebote o “yo-yo”
- Sentirnos muy cansados
- Sufrir agujetas, dolores musculares, lesiones deportivas.
- Anorexia y bulimia.

## PRODUCTOS MILAGRO

Generalmente se entiende por “producto milagro” aquel al que se le atribuyen una serie de propiedades que no han sido científicamente demostradas por métodos válidos. Todos los productos milagros tienen unas características comunes: publicidad agresiva cuando no engañosa; se diseñan y comercializan aprovechando dudosas interpretaciones y lagunas en las reglamentaciones sanitarias y utilizan la ingenuidad de las personas que creen poder conseguir el efecto deseado sin esfuerzo alguno (adelgazar, dejar de fumar...).



## CÓMO DETECTARLOS

- Aparecen repentinamente, coincidiendo con la primavera cuando se trata de supuestos productos adelgazantes que prometen pérdida de peso rápida y sin esfuerzo, apoyados con campañas publicitarias agresivas en radio, TV, prensa, etc.
- Suelen estar registrados como alimentos o cosméticos a los que se atribuyen propiedades sanitarias, con capacidad para prevenir o curar enfermedades.
- Es frecuente que en su publicidad aparezcan testimonios de profesionales de la salud, personajes famosos o supuestos usuarios; además suelen presentar imágenes del “antes y después”, con el fin de mostrar los efectos espectaculares del producto.
- Suelen usar los términos “natural” o “tradicional”, para justificar su eficacia y la falta de efectos secundarios que presentan normalmente los medicamentos.
- Pretenden sustituir a otros productos realmente eficaces (medicamentos o productos sanitarios legales), insinuando además que éstos no funcionan o que no es necesario tomarlos.
- Muchos se venden por teléfono, catálogo o Internet. Otros insisten en la frase de “venta en farmacias” o “pídelo a tu farmacéutico”, con la intención de dar una falsa idea de seguridad y eficacia.
- Muchos de ellos no incluyen en su etiquetado la identificación clara de la empresa responsable, tan sólo un teléfono de contacto, dirección Web o apartado de correos.

## PRODUCTOS MILAGRO PARA ADELGAZAR

En el mercado hay unos 600 productos que se anuncian como “adelgazantes”, que en la mayoría de los casos no cuentan con ningún respaldo científico. La mayoría de estas fórmulas mágicas ni cumple las promesas anunciadas ni elimina lo que sobra. Alguno de ellos pueden ayudar, junto a una alimentación y un estilo de vida adecuados, a la pérdida de peso en casos específicos. Sin embargo, muchos otros son ilegales y atentan contra la salud.

**Pastillas para adelgazar:** pueden clasificarse en función del efecto que pretenden producir: **diuréticos y laxantes, disminución de la absorción de grasas, quitahambres, aumentar el gasto calórico.** Existen infinidad de fórmulas que prometen el tan deseado adelgazamiento, desde preparados naturales hasta compuestos sintéticos. Pero no todos son efectivos, inocuos y saludables, tanto por su composición como por el uso que se les dé.

**Infusiones naturales para adelgazar:** muchas son las plantas y preparados vegetales a las que se les atribuyen la propiedad de pérdida de peso, pero en realidad estas propiedades estén enmascaradas bajo una función diurética o laxante, que no favorecen la pérdida real de peso y pueden dar problemas si se usan de manera discriminada.

**Alimentos dietéticos de control de peso:** se emplean en dietas de bajo valor energético para reducción de peso. Tienen una formulación especial y sustituyen total o parcialmente la dieta diaria.

**Cremas, parches, jabones, gel, ampollas .....** todos estos productos se acompañan de una publicidad tipo “moldea la figura sólo donde es necesario”, “aplicado en la piel disuelve la grasa”, además, argumentan inexistentes propiedades médicas y tienen un precio desorbitado.

**Aparatos tecnológicos para adelgazar: (electroestimulación, masajeadotes, movimientos automatizados, baños de vapor).** No existe consenso entre los profesionales sobre si la gimnasia pasiva adelgaza o no. Según algunos especialistas en medicina deportiva, esta técnica es buena como método de fisioterapia, pero no permite reducir peso.



## Puntos clave para adelgazar

- Desconfiar de dietas o productos milagro que prometan un pérdida superior a 2 o 3 kg/semana y/o sin esfuerzo.
- Seguir un plan basado en un cambio de hábitos racional.
- Se puede aumentar el gasto energético a base de fomentar un ejercicio físico adecuado y continuo para cada persona.
- Hay que disminuir las calorías totales ingeridas y distribuir los nutrientes de forma equilibrada. No existen alimentos prohibidos.
- Debe seguirse una dieta variada y equilibrada, como la dieta Mediterránea.

Programa subvencionado por el  
Ministerio de Sanidad y Política Social  
Instituto Nacional del Consumo



Federación UNAE 2010

C/ Villanueva, 8 - 3º

28001 Madrid

Tlf: 91-575.72.19

informacion@federacionunae.com

www.federacionunae.com

El contenido de este manual es  
responsabilidad exclusiva de la Federación



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA