

Analizados 103 centros de adelgazamiento de todo el país

# Centros de adelgazamiento: una falta de rigor muy gruesa y una información muy liviana

EL 68% DE LOS CENTROS SUSPENDE, EL 46% PROPONE TRATAMIENTOS CON 'PRODUCTOS ESTRELLA', UNO DE CADA TRES PLANTEA PÉRDIDAS DE PESO POCO SALUDABLES Y EN MÁS DEL 30% LOS CLIENTES NO SON ATENDIDOS NI POR MÉDICOS NI POR EXPERTOS EN NUTRICIÓN

La operación bikini ya ha comenzado para muchas personas. Las farmacias, parafarmacias, herbolarios, centros de dietética y establecimientos similares ofrecen una multitud de productos destinados a la reducción del peso corporal. Según los últimos estudios, en 2003 los españoles nos gastamos más de 2.000 millones de euros en todo tipo de tratamientos adelgazantes. Anuncios que prometen pérdidas de peso rápidas y sin apenas esfuerzo, dietas personalizadas para cada cliente y primeras consultas gratuitas, remiten a los destinatarios de esta publicidad a centros que, como se ha comprobado, no siempre disponen de personal cualificado en nutrición.

La pregunta que cabe hacerse es si estos establecimientos informan o aconsejan correctamente a sus usuarios. Y la respuesta que aportan los datos recogidos en este estudio es concluyente: no. Lejos de mejorar los paupérrimos resultados de un estudio similar realizado cinco años atrás, las conclusiones del nuevo informe de CONSUMER EROSKI describen un panorama nada halagüeño. No se puede catalogar de otra forma el hecho de que dos

de cada tres establecimientos analizados (el 68%) suspendan el examen planteado por esta revista y de que, de ellos, el 84% reciba un "muy deficiente". Sólo el 18% aprueba con holgura.

Los defectos más comunes: la mayoría no identifican de manera adecuada el problema, explican mal y detallan aún peor el tratamiento que proponen al usuario. Uno de cada tres centros de adelgazamiento plantea pérdidas de peso excesivamente rápidas para que resulten saludables y duraderas, proporción que coincide con la de centros en los que los clientes no son atendidos por médicos especializados o expertos en nutrición. Además, el 46% recomienda tratamientos con 'productos estrella' (productos o suplementos dietéticos en lugar de una dieta personalizada que tenga en cuenta los hábitos alimentarios y estilos de vida del paciente).

Ésta es la inquietante radiografía que han obtenido los técnicos de CONSUMER EROSKI que, haciéndose pasar por clientes interesados en perder peso, han realizado una visita a 103 establecimientos repartidos en 18 ciudades del país: 10 en Madrid y



**CASI  
1.400 EUROS  
DE MEDIA:  
UN MODO MUY  
CARO DE  
ADELGAZAR**

De los centros de adelgazamiento estudiados, el 21% ponía como condición pagar el tratamiento completo, en lugar de cobrar por consulta. La media por tratamiento asciende hasta los 1.396 euros, aunque los precios se mueven entre los 350 euros de los dos más "económicos" hasta los 3.879 euros del más caro, centro localizado en Sevilla.

En cuanto al cobro por consulta y/o por los productos que venden (se ha hecho una estimación considerando la frecuencia de visitas y el uso de productos sugeridos en cada centro) la media se ha fijado en los 163 euros mensuales. Los precios oscilan entre los 600 euros al mes del establecimiento más caro hasta los 40 euros del más barato.

Barcelona, 7 en Valencia y Bilbao, 6 en Málaga, Sevilla y Zaragoza, 5 en A Coruña, Alicante, Córdoba, Murcia, San Sebastián, Valladolid y Vitoria y 4 en Granada, Oviedo, Pamplona y Santander. De los 22 técnicos que visitaron los centros, la mitad de ellos no necesitaban adelgazar, cinco padecían un ligero sobrepeso (un problema esencialmente estético) y el resto, 6 personas, eran obesos de distinto grado.

Se establecieron, contando con la colaboración de expertos en dietética y nutrición y con el asesoramiento médico pertinente, los criterios que podrían determinar si un centro de este tipo permite al cliente perder peso de una manera eficaz y saludable. Los resultados de estas visitas tienen un denominador común: sus promesas para perder peso y los tratamientos que proponen suscitan la desconfianza de los expertos en dietética y nutrición, por fijar metas imposibles de conseguir con dietas saludables.

## ¿Necesita realmente perder peso?

Uno de los aspectos criticables más comunes de estos centros es que se identifica el problema del paciente con ligereza, bien porque no se pesa ni mide al cliente, bien porque no siempre atiende un profesional cualificado en dietética y nutrición.

Para efectuar un correcto diagnóstico, es imprescindible elaborar un informe exhaustivo, que incluya mediciones antropométricas, Índice de Masa Corporal (IMC), hábitos de alimentación y antecedentes patológicos, entre otros. Sin embargo, el 42% de los centros no realizó una adecuada medición de estos parámetros, error que imposibilita el diseño de un tratamiento idóneo.

Los datos son concluyentes: sólo un 58% efectuó una exploración física al paciente, mientras que apenas la mitad preguntó al cliente si se había hecho de forma reciente una analítica de sangre, aspectos ambos indispensables para un buen diagnóstico. Únicamente el 37% de los centros indagó acerca de tres o más antecedentes patoló-

## Las valoraciones medias de los centros, por ciudades

CIUDAD	Identificación del problema <sup>1</sup>	Explicación y especificación del tratamiento <sup>2</sup>	Profesionalidad <sup>3</sup>	Atención al cliente <sup>4</sup>	Calificación final <sup>5</sup>
A Coruña	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Alicante	Aceptable	Muy Deficiente	Bien	Aceptable	Deficiente
Barcelona	Muy Deficiente	Bien	Regular	Aceptable	Deficiente
Bilbao	Regular	Muy Deficiente	Muy Bien	Muy Bien	Deficiente
Córdoba	Aceptable	Muy Deficiente	Muy Bien	Bien	Deficiente
Granada	Regular	Regular	Aceptable	Muy Bien	Deficiente
Madrid	Regular	Deficiente	Bien	Bien	Deficiente
Málaga	Deficiente	Muy Deficiente	Muy Bien	Bien	Muy Deficiente
Murcia	Regular	Muy Deficiente	Bien	Muy Bien	Muy Deficiente
Oviedo	Aceptable	Bien	Regular	Aceptable	Aceptable
Pamplona	Aceptable	Muy Deficiente	Regular	Aceptable	Muy Deficiente
San Sebastián	Aceptable	Regular	Bien	Bien	Regular
Santander	Regular	Aceptable	Bien	Bien	Aceptable
Sevilla	Aceptable	Muy Deficiente	Muy Bien	Aceptable	Deficiente
Valencia	Bien	Aceptable	Bien	Bien	Bien
Valladolid	Aceptable	Muy Deficiente	Regular	Bien	Deficiente
Vitoria	Regular	Muy Deficiente	Deficiente	Aceptable	Muy Deficiente
Zaragoza	Aceptable	Regular	Deficiente	Bien	Regular
<b>Media</b>	<b>Regular</b>	<b>Muy Deficiente</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Bien</b>	<b>Deficiente</b>

(1) **Identificación del problema:** se ha valorado si los centros preguntaban o realizaban una exploración física al cliente (nivel arterial, mediciones de peso, talla, perímetros y grasa corporal), preguntaban por sus antecedentes patológicos (problemas de salud personales y familiares) y por la posible ingesta de medicamentos. Asimismo, se ha valorado si se interesaban sobre sus hábitos alimenticios, estado anímico y estilo de vida (ejercicio físico, consumo de alcohol, tabaco, etc.). Sólo así se puede ofrecer un tratamiento personalizado y efectivo. (2) **Explicación y especificación del tratamiento:** se considera que un centro ofrece un tratamiento personalizado y adecuado a la situación del paciente si previamente ha realizado un diagnóstico correcto de su situación y si se consideran los hábitos de alimentación, además de otras ayudas externas como los complementos, los fármacos o la aparatología. La correcta alimentación y el fomento de una mayor actividad física son la base del tratamiento del exceso de peso. La dieta puede acompañarse, en ocasiones, de tratamientos de estética local, complementos, fármacos, etc., siempre y cuando su empleo esté justificado. (3) **Profesionalidad:** se ha valorado si, como es lógico, el tratamiento ofrecido se ajusta hasta conseguir el objetivo planteado en un inicio. Asimismo, se ha estimado positivo que la titulación de quien atiende al cliente sea un médico especializado, un dietista diplomado o un técnico en nutrición. (4) **Atención al cliente:** se ha valorado las condiciones en las que se atendió al cliente: amplitud, luminosidad y limpieza de la sala de consulta, la amabilidad en el trato recibido, la disponibilidad horaria del centro así como la resolución de las dudas planteadas por el cliente. (5) **Calificación Final:** nota final media ponderada de los centros estudiados en cada ciudad. Se han valorado en mayor medida (un 70% de la nota) los dos primeros aspectos: "Identificación del problema" y "Explicación y especificación del tratamiento".



## MISMO NOMBRE, DIFERENTE SERVICIO

Los técnicos de **CONSUMER EROSKI** visitaron 103 establecimientos representativos de la amplia tipología de negocios especializados en tratamientos de adelgazamiento y estética corporal. Entre ellos, se analizaron herbolarios, parafarmacias, locales de dietética, consultas en domicilios particulares y también centros que desarrollan su labor con el mismo nombre en diferentes ciudades.

Sin embargo, a pesar de compartir denominación y pertenecer a una misma franquicia (forma de funcionamiento más común), el tratamiento y la información que facilitan al cliente difiere según los centros, por lo que no se ha considerado pertinente valorar de forma conjunta el funcionamiento, ya sea positivo o negativo, de cada una de las franquicias o establecimientos que operan bajo una misma marca. Entre las estudiadas se encuentran Corporación Dermoestética (se analizaron once centros), Naturhouse (se visitaron trece centros), Herbolife (cuatro centros) y Corposan (cinco centros).

Sólo uno de cada cuatro centros pertenecientes a estas franquicias aprueba con holgura el examen planteado por **CONSUMER EROSKI**, mientras que un 12% obtiene un mediocre "regular" y el resto de centros franquiciados (hasta un 64%) suspende con valoraciones situadas entre el "deficiente" y el "muy deficiente". Por tanto, los resultados son muy similares a los obtenidos por los demás centros.

## LO PEOR DE LOS CENTROS, CIUDAD POR CIUDAD

Se muestran a continuación los principales elementos negativos (que no los únicos) observados en los centros de cada una de las ciudades.



### A CORUÑA:

en uno de los cinco centros se advirtió al paciente de que, puesto que no tenía exceso de peso, iniciar un tratamiento sería iniciar una "anorexia". Una afirmación tan tajante resulta del todo inadecuada.



### ALICANTE:

en uno de los cinco centros sugirieron al técnico de **CONSUMER EROSKI**, al que no le hacía falta perder peso, que le sobraban 5 kilos. En otro de los centros alicantinos elevaron su exceso de peso hasta los 10 kilos.



### BARCELONA:

de los diez analizados, fueron varios los centros que llamaron la atención por su mal hacer: en uno se aseguraba que los inyectables de alcachofa ayudan a eliminar la grasa corporal (algo que carece de toda base científica); en otro, sin realizar un estudio detallado de la persona, se le comentó que tenía un problema linfático y de edema (retención de líquidos). En otro centro sugirieron al cliente cambiar ciertas comidas al día por batidos como si tal cosa, aun cuando el paciente tenía un peso adecuado.



### BILBAO:

se anotaron errores importantes como el empleo de aceite de parafina como aderezo de comidas, cuando en realidad es un laxante que produce mal aprovechamiento de los nutrientes de la dieta y acarrea efectos secundarios. En otro de los siete centros bilbaínos visitados, aseguraron al paciente que el metabolismo cambia en tres años si se toma agua en las comidas. Además, recomendaron una dieta en la que proponían desayunar un bistec.



### CÓRDOBA:

la mayor parte de los cinco centros se basaban en tratamientos con 'productos estrella' (gotas, cápsulas de piña, etc.). En algunos centros propusieron una pérdida de peso exagerada, sin una buena identificación del problema y con una dieta no personalizada.



gicos personales o familiares del paciente (problemas hormonales, digestivos, vasculares, intolerancias, etc.), mientras que uno de cada tres no solicitó información al paciente sobre la ingesta de fármacos, un aspecto fundamental que puede condicionar el tratamiento y aumentar sus riesgos. Más del 65% de los centros ni se interesaron ni revisaron la tensión arterial del cliente.

Los resultados no son tan negativos si se evalúa el examen de datos antropométricos, fundamentales para identificar el posible exceso de peso, la distribución y cantidad de la grasa corporal, etc. **Sin embargo, llama poderosamente la atención que el 13% de los centros visitados no tomaran ni siquiera el dato del peso, y un 17% no apuntaran la talla. Además, sólo uno de cada tres midió los perímetros de cintura, cadera, etc. del paciente y únicamente una cuarta parte de los profesionales se tomaron la molestia de medir la cantidad de grasa total del cuerpo**, fundamentalmente mediante impedancias (máquinas que sirven para cuantificar la cantidad de grasa, de agua y de masa libre de grasa de forma rápida y eficaz).



#### GRANADA:

en dos de los cuatro centros visitados recurrieron únicamente a un análisis de detección de intolerancias frente a alimentos. Si en algo están de acuerdo los expertos es que la base de todo tratamiento es el fomento de una dieta adecuada y del ejercicio físico. Sólo después se deberían considerar otros aspectos como las posibles intolerancias a ciertos alimentos.



#### MADRID:

en uno de los diez centros estudiados ofrecieron un tratamiento basado en tres fases: tejidos "quita-grasas" mediante frío-calor, cuatro meses para reafirmar la piel y tres meses de mantenimiento. Estas técnicas pueden mejorar el aspecto físico, ayudar a reducir volumen, pero de ningún modo hacen perder kilos de grasa. En otros establecimientos propusieron reducir entre seis y ocho kilos al mes, cuando lo saludable es entre 3 y 4.



#### MÁLAGA:

en uno de los seis centros visitados se basaban, sin hacer ninguna prueba, en aparatología, es decir, en sistemas orientados hacia la estética que pretenden mejorar el aspecto físico reduciendo volumen, reafirmando tejidos, etc., pero que no consiguen bajar kilos, sino únicamente volumen.



#### MURCIA:

en uno de los cinco centros, a pesar de que el paciente tenía una obesidad evidente, el profesional que le atendió le dijo "sólo con mirarle" que sólo padecía algo de sobrepeso. Además, afirmó que sin los productos que ellos venden, la dieta no sirve. En otro centro, propusieron al paciente meterse en una máquina con el cuerpo envuelto en plástico (calor) y en otra con unas placas sobre las zonas flácidas y le aseguraron que perdería así medio kilo por sesión. Y sin dieta.



#### PAMPLONA:

en uno de los cuatro centros visitados en Pamplona se planteó hacer una única comida al día, junto con complementos y batidos. El tratamiento dura lo que se quiera pagar y quien atendía era una ama de casa en su propio domicilio. A pesar de que el paciente estaba en su peso, le aconsejó perder hasta 12 kilos.

● ● ● ● **Tratamiento personalizado Vs. ‘productos estrella’. Por ciudades, de mejor a peor**

CIUDAD	Tratamiento personalizado <sup>1</sup>		Tratamiento basado en ‘productos estrella’ <sup>2</sup>
	Estudio detallado	Estudio no detallado	
A Coruña	100%	0%	0%
Granada	50%	50%	0%
Barcelona	80%	10%	10%
Zaragoza	17%	66%	17%
Oviedo	50%	25%	25%
Valencia	71%	0%	29%
Madrid	40%	30%	30%
San Sebastián	40%	20%	40%
Alicante	40%	20%	40%
Santander	50%	0%	50%
Sevilla	33%	17%	50%
Málaga	0%	50%	50%
Valladolid	40%	0%	60%
Córdoba	20%	0%	80%
Vitoria	20%	0%	80%
Murcia	0%	20%	80%
Bilbao	0%	14%	86%
Pamplona	0%	0%	100%
<b>MEDIA</b>	<b>36%</b>	<b>18%</b>	<b>46%</b>

(1) **Tratamiento personalizado:** se estima que un centro ofrece un tratamiento personalizado si previamente ha realizado un diagnóstico correcto de la situación del paciente y si se consideran los hábitos de alimentación y de estilo de vida, además de otras ayudas externas como complementos, fármacos, aparatología, etc. La fórmula idónea, y la recomendada por los expertos, es que se efectúa de forma detallada. También se dan casos de tratamiento personalizado que se basa, sin embargo, en un estudio no detallado, es decir, sin identificación del problema, sin detallar la dieta, sin tener en cuenta el estilo de vida, etc. Este tipo de tratamiento personalizado no se considera adecuado. (2) **Tratamiento basado en productos estrella:** cuando el centro basa sus tratamientos en productos o tratamientos propios (de venta en el propio local) sin haber realizado una correcta evaluación del problema ni considerar aspectos como el estilo de vida y los hábitos alimentarios del paciente.

Apenas la mitad de los centros se interesó por la evolución del peso del paciente en el tiempo, necesaria para conocer el origen de su posible exceso de peso, y sólo en dos de cada tres centros preguntaron sobre los hábitos nocivos del paciente (por ejemplo el consumo de alcohol y tabaco) y sobre el grado o clase de actividad física que practicaba. Los aspectos psico-sociales (comportamiento ante la comida, preferencias y aversiones frente a los alimentos, estado de ánimo, etc.) sólo fueron correctamente analizados en un 30% de los centros.

**Información insuficiente**

Los técnicos acudieron principalmente a centros de adelgazamiento que ofrecían una primera consulta gratuita. La mayor parte de los centros estudiados utilizan el mensaje de “primera consulta gratuita” como gancho comercial, pero se ha comprobado que esta visita no proporciona al cliente información suficiente para decidir si le conviene comenzar con el tratamiento o si éste resultará efectivo en su caso concreto. Sin embargo, únicamente el 30% de los profesionales facilitó una información aceptable sobre las posibles soluciones. Se considera estimable cuando el tratamiento se adapta a las necesidades del paciente (personalización de la dieta tras un ▶



**SAN SEBASTIÁN:**

en uno de los cinco centros visitados en San Sebastián se sugirió un tratamiento con productos sustitutivos de comidas que aportaban menos calorías que los alimentos comunes, sin hacer referencia alguna a la reeducación de los hábitos alimenticios.



**SANTANDER:**

De los cuatro centros visitados en Santander, en uno comentaron al paciente que debía someterse a una liposucción como primera fase del tratamiento, cuando en realidad se encontraba en un peso adecuado para su edad, sexo y talla.



**Sevilla:**

en uno de los seis centros analizados en la ciudad hispalense se diagnosticó al cliente un sobrepeso cuando en realidad padecía una obesidad importante.



**VALENCIA:**

uno de los siete centros analizados propuso una dieta muy estricta acompañada de la toma de ‘productos estrella’. En otro de los establecimientos de esta ciudad el tratamiento se basó en productos que sustituían comidas, lo que no es un tratamiento personalizado ni correcto. Además, se obvió la reeducación de los hábitos alimentarios.



**VALLADOLID:**

en un establecimiento de los cinco visitados se comentó que con sesiones de crioterapia la persona podía quemar hasta 1.500 calorías por sesión, afirmación sin fundamento. Otro de los centros basaba su tratamiento en infiltraciones, que, en teoría, deshacen los nódulos de grasa que se expulsan por la orina...Esto carece de todo rigor científico. Además, le sugirieron perder 29 kilos en sólo 10 semanas, un ritmo excesivo y perjudicial para la salud.



**ZARAGOZA:**

en uno de los seis centros visitados diagnosticaron “retención de líquidos” sin realizar estudio alguno.

estudio completo previo) y cuando se propone una pérdida de peso de 0,5 a 1 kilo por semana.

Otro dato que no invita al optimismo es el que refleja que el 46% de los centros, muy por encima del 14% del estudio de 2002, recurre a lo que se conoce como tratamientos basados en 'productos estrella', lo que, directamente, los descalifica porque ni enseñan hábitos alimenticios correctos ni sirven para mantener a largo plazo la reducción de peso. Así, el cliente debe extremar las precauciones en estos casos, ya que la supuesta "dieta personalizada" que ofrecen muchos de estos centros es, en la mayor parte de las ocasiones, un simple gancho para vender sus propios productos supuestamente adelgazantes. Por tanto, estos centros suelen obtener un doble beneficio: cobran por el tratamiento o las visitas y por los productos que aconsejan adquirir al paciente en el propio establecimiento.

Sólo un 56% de los centros sometidos a estudio sugirieron revisiones de mantenimiento, cuando siempre deben incluir seguimientos periódicos, fundamentales para mantener el peso marcado al cliente como objetivo tras la finalización del tratamiento, de modo que haya menor riesgo de recuperar el peso perdido.

Tampoco fueron positivos los resultados sobre la duración del tratamiento.

La pérdida de más de un kilo a la semana es desaconsejable y cada individuo reacciona de forma distinta a los tratamientos, por lo que señalar una fecha fija es incorrecto, algo que, sin embargo, hizo el 36% de los centros visitados.

### No todos los profesionales eran tales

Únicamente los médicos especializados en Nutrición y los diplomados y técnicos superiores en Dietética están cualificados para establecer valoraciones nutricionales y hacer recomendaciones dietéticas. Sin embargo, en casi uno de cada cuatro establecimientos visitados se comprobó que los profesionales que atienden en la primera visita a este tipo de centros no poseían la cualificación adecuada para ejercer estas labores. Así, se vio que en algunos centros las personas que atendían eran amas de casa, biólogos, naturistas, psicólogos o comerciales.

Esta falta de profesionalidad tiene, como es lógico, consecuencias. De hecho, se constató que nueve de cada diez de los centros que contaban con personal de atención al público no cualificado en dietética y nutrición suspendieron el análisis. ◀



**¿CÓMO PUEDE SABER UNA PERSONA SI LE SOBRA PESO?**

**El Índice de Masa Corporal (IMC) es la referencia más utilizada para determinar dónde se sitúa el límite del exceso de peso. Sólo es válido para adultos de más de 25 años de edad. Deriva de aplicar la siguiente fórmula:**

$$\text{IMC (KG/M}^2\text{)} = \text{PESO (KG)} / [\text{TALLA (M)} \times \text{TALLA (M)}]$$

IMC	Resultados
< 18,5	Peso insuficiente
18,5 – 24,9	Peso adecuado (Normopeso)
25,0 – 26,9	Sobrepeso grado I
27,0 – 29,9	Sobrepeso grado II (Preobesidad)
30,0 – 34,9	Obesidad tipo I (Leve)
35,0 – 39,9	Obesidad tipo II (Moderada)
40,0 – 49,9	Obesidad tipo III (Mórbida)
> 50	Obesidad tipo IV (Extrema)

## ¿CUÁNDO DEBEMOS DESCONFÍAR DE UN CENTRO DE ADELGAZAMIENTO?



**EJEMPLO:** El IMC de una mujer de 35 años, que mide 1,66 metros y pesa 64 kilos, se obtiene así:

$$64/1,66 \times 1,66 = 23,19$$

Por tanto, y a tenor de los parámetros de la tabla, estaría dentro del peso adecuado.

En cualquier caso, hay que recalcar que este método no se puede emplear de forma aislada para el diagnóstico.

Se considera que existe exceso de peso cuando la cantidad de grasa del cuerpo es superior a lo deseable. Y puesto que esta fórmula no considera la grasa, debe contrastarse con otras mediciones para valorar si efectivamente el paciente necesita o no perder peso, así como la cantidad total de kilos.

- Todo tratamiento de pérdida de peso exige un estudio previo de las circunstancias de cada persona (medidas antropométricas como peso y talla, antecedentes personales y familiares de problemas de salud, datos sobre su estilo de vida, etc.), para que sea personalizado, eficaz y sin riesgos. Si este estudio no se ofrece, es mejor pensar en otro centro de adelgazamiento.
- Si nos ofrecen un tratamiento basado únicamente en 'productos estrella' o bien éste incluye una dieta que es gratis pero al mismo tiempo nos aconsejan diversos productos de venta en el propio establecimiento que hemos de pagar desde un principio, es un motivo de desconfianza. La razón: no educan a la persona en unos adecuados hábitos de alimentación, que es lo que realmente funciona y sirve para el mantenimiento de la pérdida de peso.
- Otro punto a tener en cuenta es el ritmo de pérdida de peso que nos garantizan con el tratamiento; si éste es superior a 3-4 kilos al mes, es motivo de desconfianza, puesto que pérdidas de peso superiores implican una pérdida de agua y electrolitos, a la par que masa muscular y, en menor proporción, de grasa.
- Debemos tener clara la premisa de que "nada se consigue sin esfuerzo", ya que la implicación de la persona en un tratamiento de adelgazamiento es fundamental para conseguir el objetivo sin riesgos para la salud.
- Aunque estamos muy acostumbrados a oír la frase "mi exceso de peso se debe a retención de líquidos", hay que desmitificar esta creencia popular, ya que es muy poco frecuente que ésta sea la causa de los kilos de más. Cualquier tratamiento que sugiera la toma de diuréticos, sin la realización previa de un estudio detallado, es incorrecto.
- El uso indiscriminado que se hace de los diuréticos (sustancias que aumentan la producción de orina), así como de los laxantes (aumentan el número de defecaciones), constituye un riesgo para la salud.
- La duración de un tratamiento de adelgazamiento depende de las particularidades de cada individuo, ya que el ritmo de pérdida de peso varía notablemente de unas personas a otras. Por tanto, desconfíe de cualquier oferta de tratamiento de adelgazamiento en la que establezcan "a priori" una fecha fija.

EN ALGUNOS CASOS, LAS PERSONAS QUE ATENDIERON A LOS TÉCNICOS FUERON NATURISTAS, BIÓLOGOS, PSICÓLOGOS, COMERCIALES O AMAS DE CASA