

La mitad de los centros analizados recomiendan un tratamiento dietético basado únicamente en “productos estrella”

CASI UNO DE CADA CUATRO PROFESIONALES QUE ATIENDEN ESTAS CONSULTAS DIETÉTICAS NO CUENTAN CON FORMACIÓN CUALIFICADA

- Para muchos llega uno de los momentos más temidos del año: enfundarse, por primera vez, el bañador. En el espejo, otros tantos comprueban que la mala alimentación y una vida sedentaria han puesto unos cuantos kilos de más en sus cuerpos. De hecho, un 37% de los españoles mayores de 18 años tiene sobrepeso y un 17% incluso es obeso (según los últimos datos del INE). Es entonces cuando la operación bikini arranca, y con ella el negocio de numerosos centros de adelgazamiento que prometen verdaderos milagros sin apenas esfuerzo y, en muchas ocasiones, poniendo en peligro la salud del paciente... y la de su bolsillo.

Para comprobar si realmente estos centros ofrecen un tratamiento saludable y eficaz, si su personal está debidamente formado y si son establecimientos que ofrecen garantías sanitarias, EROSKI CONSUMER ha visitado a finales del mes de abril 110 centros de adelgazamiento en 18 ciudades del país. Los técnicos de la revista han actuado como clientes anónimos interesados en perder peso; se analizaron 10 centros en Barcelona y Madrid, 7 en Bilbao, Valencia, Málaga, Sevilla y Zaragoza y 5 en A Coruña, Alicante, Córdoba, Granada, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Santander, Valladolid y Vitoria. Los especialistas en dietética y nutrición de EROSKI CONSUMER diagnosticaron que de los 18 técnicos, ocho tenían un sobrepeso de grado 1, cuatro presentaban sobrepeso grado 2, otros tantos tenían una obesidad leve y dos de los colaboradores eran obesos moderados (de grado 2).



MÁS DE LA MITAD SUSPENDE

La visita se realizó siguiendo unas pautas confeccionadas en colaboración con nuestros expertos en dietética y nutrición. Estos criterios permitieron a los colaboradores de la revista saber qué centros ofrecían a sus clientes una pérdida de peso realista y lo que es más importante, en unos términos saludables. Se estudiaron si los pasos para la **identificación del problema** de exceso de peso de cada colaborador eran adecuados, cómo era la **explicación del tratamiento** (si era basado en un *producto estrella* o bien era un programa personalizado con dieta y ejercicio físico), la **profesionalidad** y la **atención demostrada** por el personal del establecimiento.

Los resultados tras la visita a estos 110 centros coinciden en un aspecto: la promesa de perder peso (en ocasiones a un ritmo nada saludable). Algo más de la mitad de los establecimientos analizados (el 55%) suspende el examen de la revista. Hace cuatro años cuando se realizó una investigación similar el porcentaje era algo más eleva-

do: un 68%. El resto de centros, se mueven entre el 'aceptable' (el 35% de los 110 analizados) y el 'bien' (apenas un 10%). Lo preocupante además, es que de los centros que suspenden el análisis de EROSKI CONSUMER, un 38% lo hace con notas tan llamativas como 'deficiente' o 'muy deficiente', muestra de la escasa confianza que pueden llegar a dar estos centros de adelgazamiento. No obstante, es un dato esperanzador, aunque no suficiente, ya que hace cuatro años el porcentaje de notas tan bajas ascendía al 84%.

Por apartados, los resultados son también concluyentes ya que las únicas notas positivas recaen en la profesionalidad y la atención al cliente en estas visitas (ambos con una nota de 'bien'). Sin embargo, son malas las calificaciones para la identificación del problema de sobrepeso de estos pacientes (obtiene una nota de 'regular', similar a 2007) y la explicación y especificación del tratamiento ('deficiente' en la actualidad y 'muy deficiente' en 2007). Como ejemplos: el 74% de los centros no hace una identificación correcta del problema de exceso de peso y la mitad de los establecimientos basa el tratamiento de adelgazamiento únicamente en el consumo de *productos estrella*.

MISMO NOMBRE, PERO...

Los técnicos de EROSKI CONSUMER visitaron 110 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 y Naturhouse (se analizaron 18 centros en cada caso) y Herbalife (se visitaron 9 establecimientos). Casi uno de cada tres centros pertenecientes a estas franquicias aprueba con un 'aceptable-bien' el examen planteado por EROSKI CONSUMER, mientras que la mitad obtiene un mediocre 'regular' y el resto de centros franquiciados (un 18%) suspende con valoraciones situadas entre el 'deficiente' y el 'muy deficiente'.

En líneas generales, las ciudades mejor valoradas son A Coruña, Córdoba, Granada, Málaga, Oviedo, Santander y Zaragoza, aunque con un 'aceptable'; Barcelona, Bilbao, Madrid, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia y Valladolid suspenden con un 'regular', mientras que Alicante, Murcia y Vitoria lo hacen con un 'deficiente'. Aunque la nota final es mala ('regular') mejora el 'deficiente' obtenido hace cuatro años, algo que pone de manifiesto que todavía queda mucho que mejorar.

¿ES NECESARIO PERDER PESO?

Sin una correcta identificación del exceso de peso, de poco sirve recomendar al cliente un tratamiento adelgazante u otro. Los centros de adelgazamiento visitados suspenden este apartado con un 'regular': el 44% (proporción similar a 2007) no realiza una medición adecuada de estos parámetros. Por tanto, ¿cómo pueden estos centros ofrecer un tratamiento si no conocen la dimensión del problema? Y es que solo el 26% de los centros visitados hizo una correcta identificación el problema de exceso de peso.

VALORACIÓN DE LOS CENTROS DE ADELGAZAMIENTO POR CIUDADES, SEGÚN EROSKI CONSUMER

CIUDAD	Identificación del problema ⁽¹⁾	Explicación y especificación del tratamiento ⁽²⁾	Profesionalidad ⁽³⁾	Atención al cliente ⁽⁴⁾	CALIFICACIÓN FINAL ⁽⁵⁾
A CORUÑA	Bien	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Aceptable
ALICANTE	Deficiente	Muy Deficiente	Muy Bien	Bien	Deficiente
BARCELONA	Deficiente	Deficiente	Bien	Bien	Regular
BILBAO	Aceptable	Deficiente	Bien	Bien	Regular
CÓRDOBA	Regular	Bien	Muy Bien	Bien	Aceptable
GRANADA	Aceptable	Regular	Bien	Muy Bien	Aceptable
MADRID	Deficiente	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Regular
MÁLAGA	Aceptable	Regular	Bien	Muy Bien	Aceptable
MURCIA	Regular	Deficiente	Bien	Aceptable	Deficiente
OVIEDO	Aceptable	Regular	Bien	Muy Bien	Aceptable
PAMPLONA	Regular	Regular	Bien	Bien	Regular
SAN SEBASTIÁN	Regular	Regular	Muy Bien	Bien	Regular
SANTANDER	Aceptable	Regular	Bien	Muy Bien	Aceptable
SEVILLA	Aceptable	Deficiente	Bien	Bien	Regular
VALENCIA	Aceptable	Deficiente	Muy Bien	Muy Bien	Regular
VALLADOLID	Aceptable	Deficiente	Bien	Muy Bien	Regular
VITORIA	Deficiente	Regular	Bien	Muy Bien	Deficiente
ZARAGOZA	Bien	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Aceptable
MEDIA	REGULAR	DEFICIENTE	BIEN	BIEN	REGULAR

(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), se interesaban por sus antecedentes patológicos (problemas de salud personales y familiares) y si tomaba algún medicamento. 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 ayuda 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 ajustara 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".

Para elegir un buen centro de adelgazamiento...

Hay una serie de pautas que una consulta dietética de confianza debe cumplir:

1 El profesional que nos atiende deberá rellenar una ficha en la que se incluyan:

- Datos generales: edad, peso, talla y motivo de la consulta.
- Historia clínica y exploración física.
- Aspectos como el estilo de vida de la persona.
- Historia dietética (otros tratamientos de pérdida de peso, posibles variaciones...).

2 Finalmente, nos han de plantear una dieta ajustada a nuestro caso, equilibrada en

nutrientes (no debe faltar ningún alimento básico: lácteos, cereales, féculas -patata- y legumbres, carnes, pescado, huevos y derivados, verduras y frutas). Con esto se evitarán posibles carencias nutritivas y se garantiza una pérdida de peso no superior a un kilogramo a la semana. Eso sí, el ritmo de pérdida de peso difiere según las personas y es necesario realizar un seguimiento de mantenimiento para conseguir mantener el peso perdido. También hay que tener cuidado con aquellos centros que solo buscan la venta de sus productos milagro y no hacen una correcta identificación del problema de sobrepeso y tampoco un tratamiento saludable.





Entre las principales carencias detectadas destacan que de los 110 centros de adelgazamiento visitados, apenas el realizó una exploración física al paciente, más alto fue el porcentaje de centros (un 66%) que se interesaron por si el cliente se había hecho una analítica de sangre recientemente, aspectos ambos indispensables para realizar un buen diagnóstico. No obstante, solo el 42% de los centros indagó acerca de tres o más antecedentes personales o familiares del paciente, mientras que la pregunta de si se tomaba algún medicamento no se formuló en 66 de los 110 establecimientos visitados, un aspecto fundamental que en ocasiones condiciona tanto el tratamiento como sus efectos secundarios.

Otro de los pasos que se debe seguir tras la exploración física es hacer un estudio antropométrico (con el que se mide la altura, el peso, los pliegues de grasa...) esencial para conocer si existen o no unos kilos de más, así como la distribución y cantidad de grasa corporal del cliente. En concreto, cerca del 16% de los 110 centros visitados se saltaron este paso.

**PRODUCTOS ESTRELLA:
LOS REYES DEL TRATAMIENTO**

El cliente que acude a estos centros de adelgazamiento busca que, una vez realizadas todas las pruebas, se le explique con detalle en qué consiste el tratamiento dietético. Los técnicos de EROSKI CONSUMER comprobaron que el 36% de

los profesionales ofrece una información aceptable sobre los posibles tratamientos. Sin embargo, es necesario destacar que la mitad de los centros (similar al estudio del año 2007) recurre a los tratamientos basados en *productos estrella*, un aspecto que, directamente, les penaliza en el análisis de esta revista porque estos tratamientos ni enseñan hábitos alimenticios correctos ni sirven para mantener a largo plazo la reducción de peso. Así ocurre en siete centros de Barcelona, cinco de Bilbao y Sevilla, cuatro en Madrid, Alicante, Zaragoza, Murcia y Valencia; tres en San Sebastián y en Valladolid; dos en A Coruña, Santander, Vitoria, Granada y Málaga y uno en Pamplona y en Oviedo. Córdoba es la única ciudad de las 18 en la que ningún centro recomendó un tratamiento basado en un *producto estrella*.

Por lo que respecta a la duración del tratamiento los resultados tampoco son positivos: según consenso de los profesionales de la salud, lo lógico sería que el tratamiento durase hasta conseguir el objetivo marcado en el inicio. Sin embargo, esta premisa solo se cumple en el 55% de los centros visitados, de forma que el resto fija una fecha concreta (22%) o la deja en manos del paciente (23%).

El ritmo de pérdida de peso en un tratamiento saludable debe situarse entre 0,5-1 kg por semana, lo que supone entre tres y cuatro kilos al mes, tal y como recomiendan el 89% de los centros visitados este año. Perder más de un kilo a la semana no es recomendable, por lo que la duración del

tratamiento tiene que tener en cuenta este criterio de salud.

**PROFESIONALES SIN
FORMACIÓN ESPECÍFICA**

Tan solo médicos (si es posible especializados en endocrinología y nutrición) o diplomados y técnicos superiores en dietética están cualificados para establecer valoraciones nutricionales y recomendaciones dietéticas. En este sentido, el resultado es satisfactorio (un 'bien' frente al 'aceptable' de hace cuatro años) ya que apenas se observó intrusismo: solo en casi uno de cada cuatro establecimientos visitados los profesionales que atendían no poseían la cualificación recomendable para ejercer estas labores.

En cuanto a la atención al cliente, apenas hay quejas en este sentido salvo en el 5% de los centros en el que se calificó el trato como 'regular' (especialmente significativo en casi la mitad de los centros visitados en Murcia y Alicante) y en otro más como 'muy mala' (en un establecimiento de la capital murciana).

EL PRECIO DE ADELGAZAR

Del total de centros visitados, en tres de cada cuatro ocasiones esta primera consulta era gratuita mientras que en los que cobraban por esa visita el precio medio es de 35 euros.

En cuanto al tratamiento, algunos establecimientos solo ofrecen la posibilidad de que el cliente lo pague por completo (en algo más de uno de cada tres) y otros cobran por visita (en casi dos de cada tres, alrededor de un 63% de los centros visitados). Cuando el tratamiento se ha de pagar íntegramente, el precio medio asciende hasta los 1.437 euros (un 3% más caro que en 2007, cuando el IPC de estos años ha aumentado en esta época un 11%). Por encima de esa media se sitúan los centros visitados en Zaragoza, San Sebastián, Sevilla, Vitoria, Bilbao, Valladolid y Alicante (entre los 1.629 euros de media y los 3.235 euros). Por su parte, más barato es el tratamiento en Granada (444 euros de media), Málaga (590 euros), A Coruña (738), Valencia (792 euros), Santander (algo menos de 930 euros de media), Oviedo, Pamplona, Barcelona (estos tres últimos entorno a los 1.000 euros), Murcia (1.295 euros) y Madrid (1.382 euros). Para los centros de adelgazamiento que cobran por cada consulta o por los productos que venden se ha hecho una estimación de un mes considerando el coste tanto de visitas como del uso de productos sugeridos en cada centro: la media se sitúa en los 78 euros mensuales (casi la mitad que la cifra media obtenida en 2007).

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Solo el 26% de los centros hizo una correcta identificación del exceso de peso

¿Realmente necesito perder peso?

Hay una diferencia importante y considerable entre el deseo de adelgazar y la necesidad de perder peso. Así, conviene adelgazar siempre que el sobrepeso afecte a la salud, no por cuestiones estéticas.

Lo fundamental es ponerse en manos de un profesional experto en nutrición; nada de dietas por nuestra cuenta. En general, los innumerables tratamientos basados en *productos estrella* no hacen otra cosa que desmotivar, ya que normalmente prometen grandes resultados (y siempre sin esfuerzo). Cuando estos no llegan, generan desconfianza y desazón.

¿Cómo saber si tenemos algún kilo de más? El índice de masa corporal (IMC) es la referencia más utilizada para determinar dónde se sitúa el límite del exceso de peso. Solo es válido para adultos de más de 25 años de edad. Hay que 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)

En función de los resultados, si se está por encima de un peso adecuado, hay que plantearse acudir a una consulta dietética para mejorar los hábitos de alimentación, además de aumentar el grado de actividad física. Si por el contrario el peso es bajo o el adecuado pero hay zonas localizadas del cuerpo que gustaría modelar (glúteos, caderas, etc.), se puede recurrir al ejercicio físico y a tratamientos locales de estética que ayuden a moldear la figura, pero nunca seguir una dieta para adelgazar.

