

# Webs para perder peso: ni seguras ni fiables

EN SU MAYORÍA, LOS MENÚS PROPUESTOS  
SUSPENDÍAN EL EXAMEN DIETÉTICO DE EROSKI  
CONSUMER

- Para hacer la compra, contratar un viaje, comprar unas entradas... Internet se está convirtiendo en un gran aliado en nuestra vida. Incluso hay quien recurre a la Red para conseguir bajar unos kilos. Sin embargo, cabe preguntarse si es seguro poner en manos de un 'supuesto' profesional sanitario nuestra salud, comportamiento alimentario y hábitos de vida y de alimentación.

Para comprobarlo, EROSKI CONSUMER creó cuatro perfiles de personas con características diferentes interesadas en someterse a un tratamiento de adelgazamiento on line en diez páginas web dedicadas a ello: dietadukan.es, dietasnet.com, aleadiets.es, dietasonline.com, dietamedica.es, dietaon.com, sanita-online.com, lediet.es, centrodenutricionydietetica.com y dietikus.com. Los cuatro perfiles correspondían a dos mujeres de mediana edad con obesidad y estreñimiento, una de ellas con diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial; y dos personas (de ambos sexos) con un peso saludable (él con la tensión un poco alta y alergia al tomate y ella con colesterol elevado en su última analítica). Para crear estos perfiles se tuvo en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC), la referencia objetiva más utilizada para determinar dónde se sitúa el peso saludable (normopeso) y bajo peso, sobrepeso u obesidad.

Una vez creados, los cuatro perfiles se registraron entre octubre y noviembre en estas páginas web para solicitar un tratamiento de adelgazamiento. Tras obtener, en general previo pago, un total de 38 dietas on line (en dietadukan.es y en lediet.es no plantearon dieta a la mujer sin problemas de obesidad por tener un IMC adecuado), se comprobó si se consultaba por los antecedentes patológicos, la posible medicación y hábitos de vida y





de alimentación; si se ofrecía al usuario información correcta sobre su estado nutricional, si el tratamiento se adaptaba a las necesidades y circunstancias de cada perfil y se realizó un análisis dietético de dos semanas de menús bajo los criterios de la Guía de la Alimentación Saludable, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, 2004, que es el documento de referencia en cuanto a raciones de alimentos y frecuencia de consumo recomendada.

En líneas generales, se ha comprobado que no es seguro ni fiable acceder a Internet para adelgazar por varios motivos. En primer lugar, porque en tres de las diez páginas web evaluadas se ofrecen dietas engañosas (es decir, que venden información falsa) y, en segundo lugar, porque en su mayoría, los menús propuestos durante dos semanas suspendían el examen dietético de EROSKI CONSUMER (exceptuando a dietadukan.es y lediet.es que no plantearon dieta a la mujer sin problemas de obesidad por tener un IMC adecuado): un 35% con un 'regular', la mitad con un 'deficiente' y el 17% se calificó con un 'muy deficiente'.

#### DIETAS ENGAÑOSAS

Para adelgazar, Internet es un arma de doble filo: puede proporcionar una buena y valiosa información si se sabe dónde buscar pero al mismo tiempo, el riesgo de caer en manos inexpertas e indocumentadas o de confiar en falsas referencias es muy alto. En el estudio, se ha comprobado que el 26%

de las dietas on line evaluadas son engañosas, por lo que el cliente ha de desconfiar tanto de su seguridad como de su eficacia. Para detectarlas, se han considerado los criterios establecidos por la Asociación Americana de Dietética (ADA, American Dietetic Association), refrendados a su vez por la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN): si prometen resultados rápidos, profetizan resultados asombrosos o mágicos, prohíben el consumo de un alimento o de un grupo, contienen listas de alimentos 'buenos' o 'malos', exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente, aconsejan productos dietéticos a los cuales se atribuyen propiedades extraordinarias (y en muchos de los casos, vende quien promueve el tratamiento dietético), incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad y contienen afirmaciones que contradicen a la comunidad científica. La AEDN advierte que si una dieta o método dietético cumple una o varias de estas características hay que desconfiar de ella. De esta manera, se penalizaron dietamedica.es, lediet.es y dietadukan.es. Las tres incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad. Además, dietamedica.es y dietadukan.es prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos y también, dietadukan.es exagera la realidad científica de un nutriente, contiene listas de alimentos buenos y malos y aconseja productos dietéticos a los que se atribuyen propiedades extraordinarias.

Conviene desconfiar también si la web no ofrece información sobre sus creadores, información de contacto y no facilita un teléfono de atención. También se debe sospechar si no es una web homologada, es decir, cuando un organismo autorizado reconoce el contenido de la web. Algo con lo que sí cuentan varios de los portales analizados.

#### SIN PERSONALIZAR

Uno de los datos más impactantes del estudio es que el 80% de las dietas on line prescritas no se ajustan o no están diseñadas de forma correcta conforme a las necesidades y circunstancias del cliente. Esto ocurre porque antes de ofrecer el tratamiento, no se hace un correcto diagnóstico de la situación del cliente por medio de la evaluación del estado nutricional y del estilo de vida y hábitos dietéticos del paciente. Para que una dieta se prescriba correctamente es preciso conocer los antecedentes de la persona, si toma medicación, sus hábitos de vida y de alimentación, su patrón alimentario de comidas y bebidas, etc. Todo ello es imprescindible para que el servicio dietético sea personalizado.



**El 80%**  
de las dietas prescritas  
no se ajustan a las  
necesidades del cliente



### Desconfiar si...

Esta es la era de la información. Los consumidores están más informados que nunca, aunque a veces en exceso. Por eso, aunque la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN) no recomienda a la población dirigirse a Internet para encontrar información sobre cómo adelgazar, en caso de acceder a la Red, es fundamental conocer algunas pautas para identificar las dietas engañosas. Conviene desconfiar si en la página web:

- Prometen resultados rápidos.
- Profetizan con resultados asombrosos y mágicos.
- Prohíben el consumo de un alimento o de un grupo de alimentos.
- Contienen listados de alimentos buenos y malos.
- Exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente.
- Incluyen o se basan en el consumo de preparados que, casualmente, vende quien promueve el tratamiento dietético y a los se atribuyen propiedades extraordinarias.
- Los preparados (productos dietéticos o similares) tienen un precio elevado si se comparan con el coste de obtener los mismos resultados comiendo alimentos comunes.
- Incluyen relatos, historias o testimonios de otros para aportar credibilidad.
- Contienen afirmaciones que contradicen a la comunidad científica.



## Licencia para mentir

En ocasiones, parece que en Internet impera el 'todo vale'. Y más, si se trata de métodos para adelgazar. Sin embargo, falsear información y convencer al gran público con frases grandilocuentes cuando está en juego la salud es una actitud que colisiona frontalmente con la normativa vigente. En concreto, con el Real Decreto 1907/1996, de 2 de agosto, sobre publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria, que establece lo siguiente: "Queda prohibida cualquier clase de publicidad directa o indirecta, masiva o individualizada, de productos, materiales, sustancias, energías o métodos con pretendida finalidad sanitaria en los siguientes casos":

- [...] Que sugieran propiedades específicas adelgazantes o contra la obesidad.
- Que proporcionen seguridades de alivio o curación cierta. [...].
- Que pretendan aportar testimonios de profesionales sanitarios, de personas famosas o conocidas por el público o de pacientes reales o supuestos, como medio de inducción al consumo. [...]

En el estudio realizado se hallaron este tipo de frases engañosas en cuatro páginas web analizadas. Estos son algunos ejemplos:



• **www.sanita-online.com**  
En la portada de la web aparecen publicadas afirmaciones como "Adelgaza fácil y rápido", "Peso ideal garantizado".

• **www.dietasnet.com**  
En la portada de la web, se observan afirmaciones como "Descubre cómo perder peso con la dieta adecuada para tí. Te garantizamos que en 10 semanas obtendrás los resultados esperados por una nutricionista asignada especialmente para tí".

• **www.dietamedica.com**  
Se añaden opiniones de usuario o supuestos pacientes.

• **www.lediet.es**  
Destacan afirmaciones como "¡Adelgazar de forma definitiva!" o "Lediet: la solución para perder peso". Además, incluyen testimonios de los usuarios o supuestos pacientes.



Durante el estudio, se ha comprobado que en dos de cada cinco consultas realizadas quien atiende no se preocupa por conocer el patrón alimentario del cliente (tipo de comidas, preferencias y aversiones alimentarias, lugar de consumo y frecuencia de consumo de alimentos), ni tampoco le informan correctamente sobre su situación de peso (bajo peso, normopeso, sobrepeso y grado de obesidad) o sobre su peso saludable para su situación individual.

Así, entre los errores detectados en este sentido destaca el cometido por algunas páginas respecto a los perfiles jóvenes con normopeso. A pesar de que no necesitan un tratamiento para adelgazar porque su IMC (Índice de Masa Corporal) es el adecuado, en la mayoría de los sitios web les ofrecen uno (no les conviene una dieta hipocalórica, pero sí unas orientaciones sobre hábitos alimentarios correctos). Solo dietadukan.es y lediet.es no se la plantean a la mujer joven que no precisa adelgazar (perfil 4), aunque sí al joven con normopeso (perfil 3).

### LA SALUD PASA DE PUNTILLAS

Quien elabora una dieta también debe tener en cuenta las diversas patologías que puede sufrir el paciente. En el estudio, se ha comprobado que tan solo el 25% de las dietas investigadas adapta de forma correcta el tipo de alimentos, las cantidades, la forma de elaboración y los consejos dietéticos al estado de salud del cliente.

Este problema se debe a la poca información que piden al paciente en el momento de registrarse en la página web. Solamente en el 32% de las consultas realizadas preguntan de manera exhaustiva por los problemas de salud y en la mitad de los casos no se preocupan de si se tomaba algún medicamento. Todo ello desembocó en que en siete de las páginas estudiadas (dietasnet.com, centrodenutricionydietetica.com, sanita-online.com, dietamedica.es, dietaon.com, dietikus.com y dietadukan.es) se incluyera en la dieta tomate para el perfil 3, cuando la persona tenía alergia a esta hortaliza.

Además, en dos de cada cinco casos no le comunican al paciente con obesidad cuál es la pérdida estimada saludable. Es más, solo en dietadukan.es, dietasnet.com, dietasonline.com, dietamedica.es y lediet.es concretaban el número de kilos estimado a perder y el plazo de tiempo para bajarlos. Pero hay diferencias importantes incluso en los mismos perfiles: a las mujeres de mediana edad

con obesidad (perfiles 1 y 2) les recomendaban adelgazar desde 10 kilos en 20 semanas (dietaonline.com) a 20,8 kilos en 30 semanas (dietamedica.es), mientras que al hombre y a la mujer joven les aconsejaban desde 1 kilo en 2 meses (lediet.es) hasta 2,2 kilos en 2 semanas (dietamedica.es).

### PROFESIONALIDAD DUDOSA

El cliente se pone en las manos de supuestos profesionales de la salud. Sin embargo, no todos ellos lo son o, al menos, no lo demuestran. Por ejemplo, en aleadiets.com, centrodenutricionydietetica.com, dietasonline.com, dietamedica.es y dietaon.com aportan pruebas de las especialidades de los profesionales que elaboran las dietas; incluyen los números de colegiados, cuelgan su currículum vitae o mencionan que son miembros de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Sin embargo, el resto tan solo indica que son nutricionistas, sin concretar su nivel de estudios ni otros detalles importantes. En dietasnet.com señalan que están formados por la propia empresa y en dietikus.com son cinco ingenieros informáticos con asesoramiento de nutricionistas los que ejercen la labor.

### LOS MENÚS: SIN CALIDAD DIETÉTICA

En el análisis dietético, se comprobó que la calidad dietética del 65% de los menús se valoraba con un deficiente o muy deficiente (exceptuando a dietadukan.es y lediet.es porque no plantearon dieta a la mujer sin problemas de obesidad por tener un IMC adecuado): un 17% de ellos se valoró con un 'muy deficiente', la mitad con un 'deficiente', y un 35% con un 'regular'. Pese a todo, aunque se trate de menús muy desequilibrados, no necesariamente el cliente va a desarrollar una deficiencia nutricional si se ciñe solo a las dos semanas de menús propuestas. Eso sí, estas calificaciones denotan una falta de educación en buenos hábitos alimentarios y pueden acarrear carencias nutritivas a largo plazo si el cliente sigue la dieta más tiempo.

La evaluación se ha basado en las recomendaciones de la 'Guía de la alimentación saludable' (SENC 2004) adecuándolas a los requisitos calóricos de los cuatro perfiles. El 40% de las dietas recibidas (pertenecientes a sanita-online.com, centrodenutricionydietetica.com, dietamedica.es y dietadukan.es) no han podido ser analizadas des-

de un punto de vista dietético por no incluir datos concretos y exactos sobre cantidades de alimentos (en gramos, unidades o raciones) acorde a las necesidades individuales, o bien porque la dieta que ofrecían (sanita-online.com) no incluía apenas carne, pescado y huevos (lo que se conoce como una dieta 'ovolactovegetariana'), como norma sin valorar las necesidades y preferencias del cliente. Esto indica que no se le da al cliente una información precisa que favorezca un seguimiento adecuado y ajustado de la pauta dietética prescrita.

Las mayores deficiencias se encontraron en los menús propuestos por dietikus.com, dietasonline.com y lediet.es. En el primer caso, se trata de una base de datos con un número determinado de recetas que, de manera aleatoria, se asignan a los distintos perfiles: misma receta, misma forma de preparación, cantidades y lista de ingredientes para todos los perfiles con independencia de las necesidades especiales y concretas de cada cliente. En general, las recetas pecan de ser energéticas y con técnicas culinarias como frituras, empanados, etc.



En segundo lugar, los menús de dietasonline.com ofrecen menos calorías de las necesarias para cada perfil. Por ejemplo, un menú aportaba 622 Kcal y otro 878 Kcal, cuando los requerimientos mínimos del cliente (en este caso era el perfil 2) son de 1.200 Kcal. Y por último, en lediet.es se evaluaron tres menús semanales en vez de cuatro (no se facilita una dieta a la joven sin problemas de sobrepeso porque estima que no precisa adelgazar, pero no hace la misma recomendación para el joven con similares características) y todos son deficientes en calidad dietética. También se detectaron fallos comunes en el resto de las dietas analizadas, bien por la ausencia o escasez de alimentos básicos o justo por lo contrario, la presencia excesiva de otros alimentos. Por ejemplo, en dietasnet.com, había una ausencia de frutos secos y casi de huevos, pero un exceso proteico principalmente de carne (hasta tres veces más cantidad de la recomendada), aspecto que también se daba en dietikus.com, dietasonline.com y dietaon.com.

### RECOMENDACIONES PELIGROSAS

A pesar de lo peligroso que es, en dos de cada diez dietas analizadas todavía se prescriben complementos dietéticos (sin indicaciones ni advertencias) o recomiendan complementos sobre los que se atribuyen propiedades extraordinarias que bien podrían conseguirse con unos correctos hábitos alimentarios.

Por ejemplo, en dietamedica.es se aconseja para el estreñimiento cualquier laxante; sin más indicaciones, ni advertencias. Por su parte, en dietadukan.es recomiendan un tipo específico de 'salvado de avena' que solo comercializa esta página y que asegura reduce el colesterol, previene la diabetes, protege contra el cáncer de colon y de recto y favorece el tránsito intestinal. Conviene recordar que la AEDN la considera una dieta 'milagro'.

### EL PRECIO DE ADELGAZAR

Queda demostrado que hacer una dieta de adelgazamiento en Internet puede pasar factura: a la salud y al bolsillo. En el estudio, todos los tratamientos analizados fueron de pago, exceptuando el de dietikus.com, que era gratuito. Así, si una persona desea hacer una dieta por Internet, debe pagar una media de 43,4 euros al mes. Entre las diez escogidas, la más cara del informe fue la dieta ofrecida por centrodenutricionydietetica.com que cobró a cada perfil estudiado 100 euros el mes (50 euros por la dieta online, estudio y pauta, y otros 50 euros por dos revisiones al mes recomendadas), nueve veces más que lediet.es donde se pagaron 9,4 euros de media al mes.

Después de lediet.es, las siguientes páginas más económicas fueron sanita-online.com (14,9 euros de media al mes) y dietamedica.es (20 euros al mes por cada perfil analizado). En los puestos intermedios, se encuentran dietadukan.es, dietasonline.com, dietaon.com y dietasnet.com que cobraban una media de entre 37 euros y 56 euros al mes. Por último, aleadiets.com se posiciona entre las dietas más caras porque los cuatro perfiles creados pagaron 60 euros cada uno al mes (40 euros por una dieta de dos semanas y 20 euros por las dietas sucesivas de las dos siguientes semanas).

Pese a las diferentes características de cada uno de los cuatro perfiles que se registraron, en cinco de las páginas cobraron el mismo importe por la dieta; en aleadiets.com, centrodenutricionydietetica.com, dietasonline.com, dietamedica.com y dietaon.com. En este sentido, si se analizan los precios en función de cada perfil analizado destacan estos resultados: en sanita-online.com hubo que pagar lo mismo por una mujer de mediana edad con obesidad, diabetes e hipertensión (perfil 2) que por un hombre joven con normopeso (perfil 3); y en dietasnet.com cobraron un 39% más (28 euros frente a 39 euros) a una mujer joven sin obesidad que a un hombre joven sin sobrepeso. Además,

también destaca que a la mujer y al joven con normopeso les cobraran una dieta hipocalórica para adelgazar en casi todas las páginas a pesar de no necesitar bajar de peso.

### SIN EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Un servicio dietético apropiado debe ser también pedagógico y proporcionar las claves suficientes para que el usuario pueda cuidar su salud de manera autónoma. Sin embargo, el estudio demuestra que en más de la mitad de las dietas evaluadas no incluyen información básica sobre alimentación equilibrada, tampoco un apartado con consejos dietéticos específicos sobre las posibles patologías, ni aconsejan sobre las técnicas culinarias más indicadas.

También se debe recomendar hacer ejercicio físico. Lo hacen en ocho de los portales on line analizados: dietadukan.es, centrodenutricionydietetica.com, aleadiets.com, lediet.es, dietasnet.com, sanita-online.com, dietasonline.com y dietaon.com. De ellas, apenas en dos, esas prácticas deportivas se ajustan a cada uno de los perfiles, en cuatro facilitan además tablas de ejercicios concretos y en tres hacen un seguimiento durante el tiempo que dura el tratamiento de adelgazamiento del paciente.

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## En dos de cada diez dietas analizadas se prescriben complementos dietéticos, sin indicaciones ni advertencias



### VALORACIÓN DE LAS DIETAS DE ADELGAZAMIENTO DE DIEZ SITIOS WEB EN INTERNET, ANALIZADAS POR EL EQUIPO DE NUTRICIONISTAS DE EROSKI CONSUMER

Portales web <sup>(1)</sup>	Estudio diagnóstico <sup>(2)</sup>	Evaluación de la dieta <sup>(3)</sup>	Análisis dietético de los menús <sup>(4)</sup>	NOTA FINAL <sup>(5)</sup>	Precio medio al mes <sup>(7)</sup>
<a href="http://www.dietasnet.com">www.dietasnet.com</a>	Aceptable	Regular	Deficiente	Deficiente	56,2
<a href="http://www.aleadiets.com">www.aleadiets.com</a>	Muy Bien	Aceptable	Deficiente	Deficiente	60 (40 euros por la primera dieta quincenal y 20 euros por las sucesivas).
<a href="http://www.centrodenutricionydietetica.com">www.centrodenutricionydietetica.com</a>	Regular	Muy Deficiente	Muy Deficiente	Muy Deficiente	100 (50 euros por la dieta online, estudio y pauta, y otros 50 euros por dos revisiones al mes recomendadas).
<a href="http://www.sanita-online.com">www.sanita-online.com</a>	Regular	Muy Deficiente	Muy Deficiente	Muy Deficiente	14,9
<a href="http://www.dietasonline.com">www.dietasonline.com</a>	Bien	Deficiente	Muy Deficiente	Muy Deficiente	45
<a href="http://www.dietamedica.es">www.dietamedica.es</a>	Regular	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	Muy Deficiente	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	20
<a href="http://www.dietakon.com">www.dietakon.com</a>	Bien	Deficiente	Regular	Deficiente	48
<a href="http://www.lediet.es">www.lediet.es</a>	Regular	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	Deficiente	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	9,4
<a href="http://www.dietikus.com">www.dietikus.com</a>	Deficiente	Deficiente	Muy Deficiente	Muy Deficiente	Dietas gratuitas
<a href="http://www.dietadukan.es">www.dietadukan.es</a>	Aceptable	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	Muy Deficiente	Muy Deficiente-Engañosa <sup>(6)</sup>	37,3
<b>NOTA FINAL</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Muy Deficiente</b>	<b>Muy Deficiente</b>	<b>Muy Deficiente</b>	<b>43,4</b>

(1) Portales web: En cada una de las páginas mencionadas se han registrado los cuatro perfiles creados en el estudio con características diferentes: dos mujeres de mediana edad con obesidad y estreñimiento, una de ellas con diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial; y dos personas (de ambos sexos) con un peso adecuado (él con la tensión un poco alta y alergia al tomate y ella con colesterol elevado en su última analítica). Previo pago, se recibieron un total de 38 dietas on line (en dietadukan.es y en lediet.es no plantearon dieta a la mujer sin problemas de obesidad por tener un Índice de Masa Corporal adecuado). (2) Estudio diagnóstico: se comprobó si se consultaba por antecedentes patológicos, medicación, hábitos de vida y de alimentación, patrón alimentario de comidas y bebidas, etc. para a posteriori responder al cliente con un servicio personalizado dirigido a mejorar y/o salvaguardar su estado de salud. (3) Evaluación de la dieta: permite saber si el servicio on line ofrece al usuario información correcta sobre su estado nutricional y si las pautas dietéticas y posible tratamiento complementario a la dieta propuestos son suficientes y adaptados a sus necesidades fisiológicas, de salud o enfermedad y hábitos dietéticos. (4) Análisis dietético de dos semanas de menús: se pretendía conocer si los menús entregados al cliente se ajustan a las raciones y frecuencia de consumo de los distintos grupos alimentarios, según los criterios actualmente recomendados (Guía de la Alimentación Saludable, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, 2004). En este apartado, no pudieron valorarse un total de 15 menús de sanita-online.com, centrodenutricionydietetica.com, dietadukan.es y dietamedica.es porque no incluían datos sobre cantidades de alimentos en gramos, unidades o raciones, o bien porque la dieta que ofrecían (sanita-online.com) no incluía apenas carne, pescado y huevos (lo que se conoce como una dieta ovo-lacto-vegetariana). Por eso, se han valorado directamente con un 'muy deficiente'. No puntuaron los consejos dietéticos y/o errores alimentarios, es decir, si el servicio on line ofrece una labor educativa que permita al usuario perpetuar en el tiempo el cuidado de su salud de manera autónoma en relación a conductas higiénico-dietéticas. (5) Puntuación final: la peor nota de uno de los apartados valorados ha condicionado la calificación final. (6) Engañosa: así se han calificado el 26% de las dietas on line estudiadas por vender información engañosa y falsa, según los criterios establecidos por la Asociación Americana de Dietética (ADA, American Dietetic Association) y referendados por la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). (7) Precio medio al mes: en euros.

