



*“Engordar o adelgazar, cuestión de genes, dieta y actividad física”*

*Dietas..... ¿moda, innovación, repetición?*

Carmen Cuadrado Vives. Dpto. Nutrición y Bromatología I (Nutrición). Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. [ccuadrado@ucm.es](mailto:ccuadrado@ucm.es)

---

*« Quizá donde más se engaña a la gente es en el campo del tratamiento de la obesidad. Hay millones de personas esperanzadas que siguen las dietas más increíbles y absurdas »*  
(Bender, 1994)

La obsesión por adelgazar es una realidad en la sociedad actual. La sociedad contemporánea viene mostrando un interés creciente por la alimentación y va tomando conciencia de su estrecha relación con la salud. Es indudable el extraordinario progreso de los conocimientos científicos en los últimos años, sin embargo, estos avances realmente espectaculares son, en ocasiones, difíciles de transmitir como mensaje y pueden resultar, a veces, incluso contradictorios. Aunque no existe duda de que muchas personas de buena fe pueden divulgar información inadecuada, también es cierto que, apoyados en estas doctrinas, existen negocios muy lucrativos que pueden conducir a situaciones patológicas irreversibles. Una información a la población que no llegue por los cauces adecuados puede dar lugar a un grave problema de salud.

Actualmente, la preocupación por adelgazar no sólo pertenece a las personas obesas o con sobrepeso, las delgadas buscan conseguir el cuerpo llamado “perfecto”, el denominado “peso ideal” que tanto preconizan los medios de comunicación, llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud. Esto ha provocado la proliferación de dietas y remedios adelgazantes accesibles a cualquier persona y cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo serias complicaciones.

La información de remedios y dietas para adelgazar se amplía día a día y procede de prensa escrita, revistas especializadas y divulgativas, libros que tratan sobre el tema y que llegan a ser números uno en ventas, folletos publicitarios recogidos en herbolarios y farmacias, internet, televisión, radio...etc. Año tras año los escaparates se llenan de libros sobre alguna dieta de moda, circulan entre los amigos, se publicitan en radio, televisión y también en la red.

No hay un término concreto para denominar a estas dietas que en inglés se conocen como *fad diets*. En nuestro país se han utilizado los términos “dietas de moda”, “dietas relámpago”, “dietas milagro” o “dietas mágicas”. El término dietas mágicas aparece en España por primera vez en un Documento de Salud Pública de los profesores Gregorio Varela, Francisco Grande Covián, Olga Moreiras y la doctora Carmen Núñez en 1997.

Este tipo de dietas se definen como aquellas que prometen una rápida pérdida de peso, sin apenas esfuerzo, siguiendo una serie de directrices dietéticas diferentes según cada una de ellas y que, en general, contienen promesas demasiado bonitas como para ser ciertas. Han existido dietas de este tipo desde hace siglos. De hecho algunas de ellas se reinventan unos años después, a veces con otros nombres más atractivos o incluso con el mismo aunque se promocionan como “nuevas investigaciones”.

Se hacen populares porque se está dispuesto a intentar algo que asegure los resultados que se desean y porque prometen resultados impactantes y rápidos. También porque algunas de ellas causan mucha pérdida de peso durante las primeras semanas aunque después se recupera. Tientan más, porque proponen resultados a corto plazo, en vez de resultados a medio y largo plazo que conllevan cambios de estilo de vida en cuanto a dieta y actividad física.

Aunque las propuestas son muy diferentes y hay distintas clasificaciones, presentan algunas características comunes como son un aporte energético bajo, consiguen que se ingieran menos calorías y se intenta justificar de alguna otra forma con distintos fundamentos, se olvidan de la ingesta de nutrientes y de sus consecuencias negativas y, además, no logran corregir unos hábitos alimentarios incorrectos.

Desde las diferentes Administraciones Públicas (local, autonómica y estatal) se alerta del peligro potencial de algunas de estas dietas y se ha hecho un esfuerzo considerable en los últimos años en la persecución de clínicas y centros que se caracterizan por las malas prácticas y el no respeto a la evidencia científica de la nutrición. Son también muchas las asociaciones nacionales e internacionales que se posicionan frente a estas dietas de moda que van apareciendo y repitiéndose cada cierto tiempo.

No hay campaña institucional que pueda con la potencia de las estrategias publicitarias que sobre estas dietas se llevan a cabo ni, por supuesto, con la libertad de un ciudadano que decide recurrir o no a ella, pero mejorando nuestros conocimientos, con la adecuada educación nutricional sin duda colaboraremos para que prevalezca el sentido común.