



Los tratamientos milagrosos para adelgazar

Vivimos en una sociedad donde la belleza tiene un gran peso, especialmente sobre las mujeres. Los cánones de estética van cambiando con los años, pero la presión que ejercen sobre ellas siempre ha sido un factor común.

Cirugías plásticas y estéticas por doquier para conseguir una nariz de revista y un pecho firme y voluminoso, ácido hialurónico para las arrugas, marcas de expresión, labios jugosos, mujeres altas, delgadas, maquilladas y con un buen pecho. “Es lo que se lleva”.

El problema de todo lo anterior es que, aunque cada vez nuestra sociedad es más consciente de que esa belleza pasada por quirófano no es algo natural ni accesible para todas, muchas niñas y jóvenes se frustran por no poder alcanzar esos ideales de belleza, más aun con la exposición a redes sociales que la mayoría tienen.

La obsesión por la condición física, especialmente por estar delgadas y conseguir ese vientre plano para llegar a cada verano tras la operación bikini, es un claro ejemplo.

Cada día existen más tratamientos que prometen adelgazar con la simple ingesta de un par de pastillas al día, y aunque muchos de estos tratamientos pueden contribuir, no siempre son una opción segura.

Este es el caso por ejemplo de Xenical (Orlistat), un medicamento que en 2009 causó el fallecimiento de dos usuarios por fallo hepático. Estas pastillas, cuyo objetivo es bloquear la absorción de grasas en el organismo para así hacernos adelgazar, provocó problemas en el hígado a multitud de personas que posteriormente tuvieron que acudir graves al hospital.

Otro ejemplo que también ha arrojado dudas sobre su eficacia es uno de los captagrasas más anunciados en TV y que ya desde hace tiempo ha dejado de hacerlo. [Las opiniones sobre XLS Medical](#), del cual seguro habrás oído hablar en más de una ocasión, sobre sus promesas para perder peso han sido puestas en duda por muchos especialistas del sector así como sus propios usuarios, hasta el punto de que solo 3 de cada 10 están contentos con el producto.

Debemos informarnos antes de consumir cualquier tratamiento para adelgazar, aunque no requiera de receta médica, y tener muy presentes las valoraciones de otros usuarios y análisis detallados.

La publicidad implícita y explícita en los medios de comunicación

Durante décadas hemos estado expuestos a un bombardeo continuo de publicidad en distintos medios convencionales (televisión, radio, cartelería...) donde actores, cantantes, modelos o presentadores, entre otras figuras de relevancia, son el foco de atención y su estética y belleza son imposibles de contemplar. La sociedad absorbe toda esa información implícita y se apropia de ella. En estos medios se nos marca lo que está bien y lo que está mal, lo generalmente aceptado y lo que no.

Pero, actualmente, son las redes sociales los medios de comunicación que más inciden en la sociedad actual, calando inconscientemente en los deseos y gustos de los ciudadanos, tanto en las mujeres como en los hombres, aunque en los segundos en menor medida.

Hoy en día pasamos muchas horas al día conectados a Instagram, Facebook, Twitter o Tik Tok, dando saltos de una a otra. Antes era la televisión el principal medio de influencia en la sociedad y, aunque éramos nosotros quienes la encendíamos voluntariamente, no la teníamos 24h en nuestro bolsillo como ocurre ahora con los dispositivos móviles.

Según expertos, las redes sociales están incrementando los problemas de autoestima por no ser esa persona que la sociedad espera que seas, porque es lo establecido, dificultando las relaciones sociales y creando otros problemas derivados como ansiedad, depresión o trastornos alimenticios.

El problema más común entre ellas es el querer adelgazar velozmente rozando a veces lo insano, sufriendo carencias alimenticias e incluso trastornos como la anemia, la bulimia o la anorexia. Este deseo constante de querer estar delgadas no es casualidad.

Tratamientos para adelgazar en tiempo récord

De forma contradictoria, en nuestra sociedad donde lo aceptado es la delgadez, existen multitud de casos de obesidad, calificada recientemente por el epidemiólogo Miguel Ángel Martínez-González como "una pandemia peor que la del coronavirus".

En la actualidad es muy común y está muy normalizada la alimentación hipercalórica y ultra procesada desde tempranas edades, afectando directamente a la salud. Este consumo irresponsable se intenta contrarrestar con la ingesta de tratamientos mágicos efecto placebo para lograr lo imposible.

A diario vemos anuncios de tratamientos milagrosos para adelgazar de una forma muy sencilla y rápida. Estos tratamientos de moda anunciados en los descansos de la prensa del corazón o durante los intermedios de programas matinales son más habituales de lo que nos gustaría.

A pesar de la gran popularidad e inevitable bombardeo que la TV y sus anuncios tienen sobre la población, y de que dichos productos puedan ser incluso vendidos en farmacias, muchos no cumplen con la mayoría de expectativas de sus consumidores.

Es cierto que estas expectativas se ven habitualmente sobredimensionadas por la publicidad, pero el usuario debe ser consciente de la realidad de la situación y utilizar este tipo de productos como ayudas y no soluciones mágicas para la pérdida de peso; puesto que el hecho de que contribuyan a adelgazar no significa que podamos tomarlos y, sin más, adelgacemos rápidamente y sin esfuerzo alguno.

Para lograr perder peso de una forma saludable, evitando el tan conocido efecto rebote, debemos ser conscientes de que son la alimentación equilibrada y la actividad física las dos claves más efectivas hasta el momento. Recuerda: los tratamientos mágicos no existen. Practica hábitos saludables y consulta las opiniones de los tratamientos antes de consumirlos.

Aprendamos a aceptar, aceptarnos y a que nos acepten tal y como somos. Busca tu mejor versión sin sacar lo peor de ti. Mejora tu aspecto físico si es lo que deseas sin poner en riesgo tu salud.