

**Ciencia&Sociedad**

Más del 30%

del peso corporal de una persona se asocia a factores genéticos e imposibles de controlar.

Natalia Quiero Sanz  
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

“La información que se consigne en los productos, etiquetas, envases, empaques o en la publicidad y difusión de los bienes y servicios deberá ser susceptible de comprobación y no contendrá expresiones que induzcan a error o engaño al consumidor”, es uno de los principios que establece la Ley de protección de los derechos de los consumidores.

Y al amparo de ésta, en pos del bienestar de las personas, se ha puesto el foco en la promoción y venta de llamados “quemadores” o “devoradores de grasa” en semanas recientes, en el marco de una polémica con una empresa que comercia e incentiva su consumo a través de redes sociales, que llegó a noticieros nacionales y gatilló el inicio de una investigación del Servicio Nacional del Consumidor (Sernac) para comprobar la veracidad de afirmaciones publicitarias que prometen una solución rápida para bajar de peso, lograr el cuerpo deseado y mejorar la salud. Lo que interesa a muchas personas.

Y estos productos, que suelen ser cápsulas o para preparar bebidas, no son medicamentos ni cosméticos y no requieren registro en el ISP, pero no pueden contener sustancias que son fármacos ni hacer declaraciones terapéuticas. Y no siempre se cumple.

Ahí la alerta que encendió el Sernac y preocupa a especialistas, porque la estrategia comercial común a estos compuestos muy demandados se basa en mensajes que atribuyen propiedades que eventualmente exageran e incluso no poseen, apelan al autoestima, e incentivan conductas que pueden poner en riesgo la salud y bienestar integral.

Por eso siempre esté patente la necesidad de desmitificar a los “quemadores de grasa” que se comercian como respuesta a un problema, y los complejos potenciales impactos de las publicidades y del uso poco responsable de estos productos.

**No existen**

Lo básico a saber es que “no hay una sustancia que ‘queme’ la grasa corporal directamente”, afirma el doctor Carlos Valenzuela, gastroenterólogo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc). Por ende, desde la misma unidad el nutricionista Rodrigo Buhring asegura que “en términos prácticos los quemadores de grasa como tal no existen”.

“Si existieran los devoradores de



FOTO: JCC

**LOS QUEMADORES DE GRASA** que se comercian en formatos como cápsulas son suplementos alimentarios compuestos por diversas sustancias con ciertos efectos que se contraindican bajo condiciones como riesgo cardiovascular.

DESDE EFECTO REBOTE AL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL

# Quemar grasa y perder peso: mitos y riesgos de la oferta de una solución rápida

No existen quemadores, una pastilla ni receta mágica que sirva a toda persona, aunque se publicitan y demandan productos con esta promesa y exponen a diversos riesgos.

grasa y fueran tan efectivos, como una pastilla mágica, todas las personas tendríamos el cuerpo que quisiéramos”, sostiene la nutricio-

nista Constanza Mosso, directora del Magister en Nutrición Humana de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción (UdeC).

**¿Qué son?**

Buhring explica que los quemadores de grasa son primordialmente suplementos dietarios compuestos por sustancias naturales o artificiales las que se atribuye la capacidad de estimular el uso de grasa corporal de fuente energética.

“Por lo general estas sustancias tienen un efecto que puede ser termogénico, porque incrementan la capacidad del cuerpo de producir calor, aumentando la temperatura corporal y activando los procesos de lipólisis, producción de energía a partir de las grasas; hay otros que movilizan grasa del tejido adiposo; y una tercera categoría tiene la capacidad de limitar la absorción intestinal de la grasa que proviene de los alimentos”, detalla.

Cafeína, extracto de té verde, carnitina, ácido linoleico conjugado y cromo son sustancias que el académico menciona entre las más utilizadas. Además están la fucoxantina y efedrina, aunque la última ha sido prohibida en muchos países por sus efectos.

“Si bien la mayoría de las sustancias utilizadas en este tipo de suplementos tienen los efectos metabólicos señalados, no son significativos en términos de impacto en la disminución de la cantidad de grasa corporal”, sostiene.

Así que la promesa de resultado rápido se queda sin cumplir.

**Riesgos patológicos**

Y el gastroenterólogo Carlos Valenzuela expone que hay distintos potenciales efectos negativos sobre la salud física asociados al efecto de estos productos por sus componentes, exacerbados si se usan distintos principios activos y/o de forma prolongada como suele ser en muchos casos y sobre todo si no se ven resultados, y peor si es en una persona con condiciones patológicas y de riesgo de base.

“Las sustancias que aumentan el metabolismo son estimulantes que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son especialmente peligrosas en pacientes que ya tienen estas enfermedades, dado que aumentan la presión arterial y la frecuencia cardiaca”, complementa.

Añade al “efecto rebote” tras suspender el consumo de sustancias diseñadas para pérdida de grasa y peso corporal, habiendo otros como inhibidores de apetito y dietas restrictivas, cuando al volver a hábitos regulares se recupera lo perdido.

### Fenómeno social

La falta de resultados rápidos o de su sostenibilidad, el incumplimiento de la promesa, puede generar malestar psicológico que afecte el bienestar. Ya podría haber estado muy mermado y gatillado la búsqueda o interés por ese producto que aparece como la respuesta milagrosa y sobre todo necesaria a lo que se percibe como problema.

Es así que a nivel de salud mental y calidad de vida se patenta otro preocupante impacto asociado con la publicidad y promoción de quemadores de grasa, inhibidores de apetito o dietas restrictivas, y así su gran validación y demanda.

Todo hace parte de un fenómeno sociocultural complejo y enraizado, sostiene la nutricionista Constanza Mosso, y se relaciona con estereotipos e ideales estéticos contemporáneos.

"Estamos en una sociedad donde constantemente dicen que tenemos que tener un cuerpo perfecto, mujeres delgadas y hombres musculosos, y cualquier persona que no lo tiene está mal, es inadecuado e incorrecto. Y para lograrlo supuestamente hay alimentos o cosas que deberíamos hacer porque nos van a ayudar y a otros los demonizan", explica primero.

Es el cuerpo normativo, que se asocia con lo que es sano y va de la mano con el peso. "Tenemos un paradigma de salud peso-centrista. La mayoría de las políticas en Chile y de los profesionales de la salud somos formados en que puedo determinar el estado de salud según el peso. El IMC es el peso por la talla al cuadrado y si una persona tiene uno que categoriza en sobrepeso u obesidad se asume enferma, y quien lo tiene normal se asume sano", expone.

Por eso, la académica asevera que "todo va creando, sobre todo en las mujeres que cargamos más con este tema, una tremenda insatisfacción corporal". Puede llegar a



FOTO: /CC

**TRABAJAR Y FORTALECER LA ACEPTACIÓN CORPORAL**, sabiendo que no hay un peso ni cuerpo ideal, es clave para fortalecer el autoestima y resiliencia ante publicidades y promoción de productos o conductas riesgosas.

tener gran volumen e impacto sobre conductas, bienestar y calidad de vida, incluso provocar trastornos mentales y necesidad de soluciones. Todo empeora con el bombardeo de mensajes que abundan en publicidades y redes sociales con productos mágicos y el cuerpo perfecto.

"Lo que más me preocupa son adolescentes en redes sociales. Sin educación, está comprobado científicamente que adolescentes mujeres que están 3 a 4 horas en Instagram, viendo mensajes de bajar de peso e *influencers* con cuerpos perfectos, aumenta considerablemente el grado de vergüenza e insatisfacción corporal y conductas de riesgo en la alimentación. También nos pasa a adultas", advierte.

### Aceptación y equilibrio

Ante este escenario, la profesional hace énfasis es que ni peso ni tamaño corporal definen la salud ni hay uno mejor; tanto personas con cuerpo grande como delgadas pueden estar sanas o enfermas, comer bien o mal, tener hábitos saludables o nocivos.

Porque peso y salud dependen de varios factores, algunos no se pueden controlar. "El 32% del peso es por genética y si tuviéramos el control todos tendríamos el peso que quisiéramos", asegura.

Por eso, sostiene que para evaluar la salud el peso es sólo una de tantas variables a considerar. Y por eso no existe una pastilla o receta mágica para la pérdida de grasa o peso que funcione igual para toda persona para lograr un cuerpo ideal ni existe un cuerpo ideal.

Según su criterio y enfoque de su quehacer, la clave de la promoción de la salud integral parte en la aceptación corporal, que va más allá de la apariencia con lo que gusta y no e integra y valora el aspecto funcional, para hacerse responsable de su cuidado y mantenerlo sano a través de un equilibrio sin conductas restrictivas o riesgosas como dietas y uso de productos como "devoradores de grasa"

que se comercian *online*.

Así también se fortalece la resiliencia ante publicidades y contenidos engañosos y hasta peligrosos que abundan sobre a través de redes sociales, se promueve la responsabilidad en el consumo y conductas, y se previenen diversidad de riesgos para la salud integral.

### Para la vida saludable

Por todo lo expuesto es que la clave para estilos de vida saludable es concebirlo como algo integral que va más allá del peso o tamaño del cuerpo, y depende de las características, posibilidades y expectativas de cada persona.

Y para hacer cambios y lograr metas sin arriesgar el bienestar es que la clave está en tener una evaluación, asesoría y supervisión por parte de profesionales de la salud con la experticia de determinar cuál es el estado de salud de la personas, identificar la presencia de alguna condición que sea factor de riesgo y diseñar un plan en consenso con cada persona para alcanzar objetivos deseados de forma realista, responsable, sana y segura.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl

### Recomendaciones para un consumo responsable

Acorde a lo que establece la Ley del Consumidor, aconsejan desde el Sernac y especialistas de la salud locales, es clave seguir una serie de cuidados antes de consumir un determinado contenido y producto que potencialmente impactará sobre el estado de salud integral, en base al pensamiento crítico y reflexivo:

-Evaluar críticamente la publicidad y no dejarse llevar por promesas que parecen "demasiado buenas para ser verdad".

-La publicidad debe ser veraz, oportuna y susceptible de comprobarse, especialmente en lo que se atribuyen a productos que se comercializan.

-Buscar asesoría especializada para conseguir objetivos relacionados con la salud y bienestar integral.

-Exigir las indemnizaciones correspondientes tras sufrir daños por un producto que no cumple con su promesa o no contaba con los permisos respectivos es un derecho que tiene todo consumidor en Chile.