



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## A proposito di cure dimagranti

Situazione al

04/2017

"Essere magri e belli": un ideale perseguito da milioni di persone nel mondo. Ecco il motivo per cui prodotti e cure per dimagrire hanno sempre così tanto successo, come dimostra la pubblicità martellante che li promuove. Facendo attenzione proprio al linguaggio e alle immagini usate nella pubblicità, è possibile tuttavia scoprire i messaggi ingannevoli e di conseguenza anche i relativi prodotti.

Di norma molti di questi messaggi suggeriscono perdite di peso assolutamente irrealistiche ed effetti straordinari del prodotto pubblicizzato. In realtà, la quasi totalità di questi effetti non sono scientificamente provati.

Non fatevi dunque trarre in inganno e diffidate di certe promesse.

- Esempio: "come perdere 12 kg in 3 settimane": affermazioni del genere creano sicuramente false aspettative, dato che, anche rimanendo a digiuno completo – soluzione questa peraltro sconsigliabile, si possono perdere fino ad un massimo di 3,5 kg a settimana.
- Una perdita di peso troppo rapida favorisce inoltre il cosiddetto "effetto yo-yo" e quindi un rapido aumento di peso, subito dopo aver concluso la dieta.
- Non è vero nemmeno che si può "dimagrire senza patire la fame": per perdere i chili di troppo bisogna necessariamente ridurre l'apporto di calorie o bruciarne di più mediante esercizio di attività fisica.
- Il mercato promuove rimedi miracolosi ("elimina il grasso in eccesso", "efficace contro i depositi adiposi"), spesso arricchiti da ingredienti speciali o enzimi che, come per magia, fanno sparire il grasso ("con L-carnitina per bruciare il grasso di troppo...", "con enzimi...", ecc.). Gli effetti indicati sono irrealistici e non sono scientificamente provati. Nel migliore dei casi, questi prodotti non sortiscono alcun effetto; talvolta possono rivelarsi addirittura dannosi per la salute.
- Le immagini di persone ritratte prima e dopo la presunta cura dimagrante dovrebbero mostrare questi effetti ma spesso si tratta solo di abili fotomontaggi.
- In molti casi si cerca di attribuire una parvenza di scientificità al prodotto, mostrando medici, scienziati, cliniche o ricerche, tutti quanti generalmente fasulli.

- Le lettere di ipotetici clienti entusiasti dovrebbero provare gli effetti incredibili del prodotto: si tratta quasi sempre di lettere che non provengono da clienti reali e quindi di commenti del tutto inventati.
- Si alimenta il senso di colpa del singolo, scaricando sullo stesso ogni responsabilità per l'eventuale fallimento della cura dimagrante. Come se non ci fosse cosa più facile che dimagrire.
- Spesso i centri di cura pubblicizzati non recano alcun indirizzo, ma solo una casella postale oppure un numero di telefono oppure hanno sede all'estero. Sui siti mancano spesso le noti legali con i recapiti dell'azienda. In caso di controversie legali con questi istituti, i margini di manovra sono assai limitati: è difficile sporgere reclamo, tanto più farsi restituire il denaro versato, né si può intentare una causa per affermazioni non veritiere.
- "Nessun rischio – soddisfatti o rimborsati": il successo assicurato è un'altra chimera; spesso le richieste di risarcimento si perdono nella casella postale, l'unico recapito di fatto indicato da aziende poco serie.
- Gli sconti e i regali che vengono promessi sono in realtà compresi nel prezzo della cura.
- Spesso i prodotti vengono commercializzati con il sistema della „vendita porta a porta“ o attraverso incontri promozionali: la pressione sul potenziale acquirente è elevata; inoltre, è praticamente impossibile contestare a posteriori eventuali affermazioni non veritiere del venditore.

Non esiste un prodotto che possa essere assunto a lungo senza effetti collaterali e che faccia dimagrire una volta per tutte. Alla fine ciò che dimagrisce è solo il vostro portafoglio. Nel migliore dei casi, i rimedi miracolosi sono inefficaci; nel caso peggiore rischiate di mettere a rischio la vostra salute. Ripetutamente le autorità di vigilanza trovano in questi prodotti, venduti tramite internet, ingredienti non ammessi dalla normativa e che possono anche essere nocivi per la salute.

### **Come dimagrire dunque correttamente?**

- Per non riacquistare in breve tempo i chili che si sono appena perduti è necessario modificare le proprie abitudini alimentari: ideale è un'alimentazione diversificata che contenga poche calorie e con molta frutta, verdura, cereali e patate, nonché latticini contenenti pochi grassi; inoltre poco pesce, ancor meno carne e pochissimi grassi.
- Fare sport „di resistenza“ (es. corsa, nuoto ecc..) regolarmente aiuta a mantenersi in forma. Si consigliano almeno 150 minuti di attività fisica alla settimana, divisi su diverse unità di intensità medio-bassa.
- Bere molto: assumere quotidianamente 2 litri di bevande analcoliche e non zuccherate.
- Un'alimentazione varia, a base di pietanze, possibilmente appetitose, fornisce al corpo tutti i nutrienti necessari e può essere conservata più a lungo.
- Non esagerate e ponetevi traguardi realistici e quindi raggiungibili: un dimagrimento controllato, al massimo mezzo chilo fino ad un chilo alla settimana è un obiettivo realistico ed aiuta a perdere peso.
- L'unione fa la forza: affrontare una cura dimagrante in gruppo, assistiti da un medico o da un dietologo, è più facile.
- Prima d'iniziare una cura dimagrante informatevi bene presso un medico oppure presso i servizi competenti istituiti presso le Aziende sanitarie dell'Alto Adige.

- In caso di dubbi su di un prodotto dimagrante, rinunciatevi, per amore della vostra salute ma anche del vostro portafoglio!