

VANITATIS

Parches adelgazantes, todo el mundo habla de ellos, pero ¿realmente funcionan?

Prometen eliminar grasa localizada, reducir peso, combatir la celulitis y mejorar la textura de la piel. ¿Qué dicen los expertos?



Parches adelgazantes. (Unsplash)

Autor

Yolanda Ormazábal

Contacta al autor

Tiempo de lectura2'

16/07/2019 05:00

En los últimos meses, los parches adelgazantes se han convertido en la esperanza del año para perder los kilos que han decidido quedarse a vivir con nosotros y nos acompañan a todas partes.

En una primera lectura, parece un planazo: te colocas el parche en la zona donde haya cúmulos de grasa (libre de cremas para que el parche se adhiera bien), lo dejas actuar durante la noche y al día siguiente te lo quitas en la ducha. Se supone que si repites este gesto disciplinadamente durante seis u ocho semanas, la grasa desaparece.



Objetivo: adelgazar. (Unsplash)

8 horas, 6 semanas

La realidad no es tan optimista. No hay estudios que avalen sus efectos y desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) advierten: “No existen evidencias científicas de que estos parches funcionen”.

[LEER MÁS: Este es el tratamiento anticelulítico que ha funcionado en casa]



Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, explica que están formulados con principios como la cafeína – un clásico en productos adelgazantes– polifenoles y L-carnitina, entre otros, cuya eficacia no está respaldada por la ciencia: “Al colocarte el parche, estas sustancias penetran en la piel y se supone que actúan a lo largo de ocho horas quemando la grasa localizada”.



Lo mejor para tu cuerpo, hacer ejercicio. (Unsplash)

Tal vez, combinado con dieta + deporte ...

Los parches que se comercializan actualmente no funcionan. Nuestro gozo en un pozo. Una vez más, la realidad es terca y nos demuestra que no hay atajos para perder peso: "Los parches por si solos no eliminan grasa ni reducen peso.

Otra cosa es que los incluyas en una estrategia global a base de deporte, dieta saludable y tratamientos médicos estéticos. En ese contexto tal vez hagan algo aunque yo aconsejo consultarlo con un especialista porque los parches se venden sin receta y tienen composiciones diferentes. El que te recomienda tu amiga no tiene por qué ser el mejor también para ti".



Practicar deporte es clave para eliminar la grasa. (Unsplash)

Sin embargo, a lo lejos se ve un rayo de esperanza. En Singapur están trabajando en un parche con microagujas para que los fármacos penetren en capas más profundas de la piel: “Estas microagujas se van degradando y, a medida que lo hacen, las moléculas del fármaco se difunden lentamente en la grasa blanca, que almacena energía debajo de la piel, para quemarla”.

La primera gran diferencia entre ambos tipos de parches es que los que podemos comprar ahora mismo contienen extractos vegetales y se venden sin receta y los que aún están en estudio están formulados con medicinas y solo podrán ser recetados por médicos.

TE RECOMENDAMOS



Ponte en modo verano. Citroën C3 desde 10.390€. Pide tu oferta

[Citroën](#)



20 lugares que debes visitar antes de que mueras

[Easyviajar.es](#)



Portadas revistas: La foto de Miranda y los Iglesias (sin Julio) y...

[Vanitatis](#)



¿Cuánto vale tu casa de Madrid? Descúbrelo

[ProntoPiso](#)



Quiz: ¿En qué país debiste haber nacido realmente?

[HowStuffWorks](#)



Meghan Markle: elogios y críticas por su look (de más de...

[Vanitatis](#)

recomendado por

Descuentos