

## IL PESO DELLA PERFEZIONE

### RICERCA DI FEDERCONSUMATORI E ISSCON SU DIETE E PERSONAL TRAINER SUI SOCIAL

Si avvicina l'estate, la voglia di mare e di rimettersi in forma, per stare bene o per apparire al meglio. Questo spinge sempre più spesso i cittadini a cercare soluzioni per raggiungere il peso forma senza troppe rinunce e senza troppi sforzi.

Ma attenzione a chi promette soluzioni miracolose! Sempre più spesso, infatti, queste ricette della felicità vengono ricercate su internet e sui social network. Proprio qui dilagano offerte di sedicenti nutrizionisti e personal trainer, ma bisogna fare molta attenzione a districarsi tra professionisti certificati e personaggi improvvisati, che possono proporre diete e programmi nella migliore delle ipotesi inefficaci, in alcuni casi dannosi.

Per cercare di far luce su questo tema, l'O. N. F - Osservatorio Nazionale Federconsumatori e la Fondazione Isscon, a seguito di numerose segnalazioni da parte degli utenti, hanno effettuato una verifica sulla veridicità delle qualifiche professionali dichiarate su Instagram in ambito sportivo e nutrizionale. Il quadro emerso non è affatto rassicurante.

In Italia, secondo la normativa vigente, possono redigere piani dietetici personalizzati medici dietologi, dietisti e biologi nutrizionisti. Questi ultimi, dopo la laurea magistrale in Biologia (oppure Biotecnologie agrarie, Biotecnologie industriali, Biotecnologie mediche, veterinarie, e farmaceutiche, Scienze e tecnologie per l'ambiente e il territorio, Scienze della nutrizione umana), per essere in regola devono sostenere l'esame di Stato e devono iscriversi all'Albo Nazionale dei Biologi. Tuttavia, su Instagram spopolano i profili di professionisti laureati in Dietistica e addirittura laureati in Biologia, ma non iscritti all'Albo dei Biologi, che si dichiarano nutrizionisti e utilizzano i social per proporsi come professionisti idonei a elaborare percorsi nutrizionali personalizzati. Molto spesso si mascherano dietro al rassicurante appellativo di "wellness coach". È interessante notare come molti di questi profili vantino un seguito importante in termini di numero di followers (non si sa se reali o meno), il che contribuisce notevolmente a conferire ulteriore credibilità. Difatti, risulta difficile credere che un nutrizionista con 54 mila followers, che produce magari anche contenuti interessanti, stia esercitando la professione senza in realtà avere i requisiti per farlo.

#### Falsi nutrizionisti

Dalla ricerca effettuata è emerso che molti nutrizionisti che esercitano senza essere iscritti all'Albo dei Biologi, lavorano in collaborazione con personal trainer, anche perché la domanda da parte dei cittadini di pacchetti "completi", che prevedano sia l'ambito della nutrizione che quello dell'allenamento personalizzato, è in costante aumento.

L'Osservatorio e Isscon hanno individuato diversi profili di personal trainer che propongono ai propri clienti di esser seguiti da nutrizionisti di loro fiducia non iscritti all'Albo Nazionale dei Biologi.

È questo il caso di un profilo (con 287 mila followers) che propone un programma di allenamento con abbonamento minimo di 6 mesi a 197 euro al mese oppure un abbonamento di 12 mesi al costo



Federconsumatori



di 165 euro al mese. Il pagamento deve essere effettuato attraverso un'unica rata, a meno che non si sottoscriva un contratto di finanziamento.

L'offerta prevede, oltre all'invio di video allenamenti personalizzati su whatsapp e ad un servizio di assistenza su whatsapp con un coach e un programma nutrizionale personalizzato, un check periodico per modificare allenamento e dieta. I nomi delle nutrizioniste non sono indicati sul profilo del personal trainer, ma, a seguito della richiesta dei nominativi durante la chiamata conoscitiva con l'assistente del personal trainer, vengono comunicati su whatsapp. Tuttavia, nessuno dei nominativi indicati risulta iscritto all'Albo dei Biologi.

Analogamente la condotta di un'altra personal trainer, con un seguito di 134 mila followers che collabora con un altro personal trainer e con una nutrizionista non iscritta all'Albo.

Vi è poi un personal trainer con 296 mila followers che mostra le foto del "prima" e del "dopo" delle sue clienti, vantando i risultati ottenuti su migliaia di persone e che propone una guida scritta in collaborazione con una non meglio specificata nutrizionista, di cui non è possibile conoscere il nome.

Ancora più preoccupante risulta, poi, la crescente diffusione di profili che, in assenza delle competenze e dei titoli necessari, si propongono come life coach, mental coach e consulenti nutrizionali per quanti soffrano di **disturbi del comportamento alimentare** (DCA). In tali circostanze, il fenomeno implica rischi particolarmente alti, poiché il fantomatico "professionista" approfitta di una condizione di vulnerabilità dei soggetti a cui si rivolge e a cui potrebbe dare informazioni non solo errate, ma anche dannose per la salute psicofisica.

### **Integratori, dimagranti e altri prodotti**

La lista delle pericolose anomalie non finisce qui: l'O.N.F. e Isscon hanno individuato anche profili che sponsorizzano la vendita di **integratori dimagranti**.

È ad esempio il caso di un profilo con quasi 470 mila followers, che pubblicizza la vendita di prodotti per velocizzare il metabolismo, per ridurre la ritenzione idrica o per eliminare il grasso addominale che vanno dai 90 ai 180 euro, a cui aggiungere 100 euro al mese per il servizio di coaching. Viene poi vivamente consigliato l'acquisto di un ebook al costo di 50 euro nonché quello di un bracciale che promette di "proteggere" chi lo indossa dai presunti effetti nocivi del Wi-Fi e dal 5G al costo di 87 euro. L'alimentazione proposta è molto restrittiva in quanto consiste nell'eliminazione definitiva dal piano alimentare di molti cibi: farine, cereali, tutti gli alimenti industriali raffinati, latticini e legumi. Inoltre, viene proposto, al costo di 300 euro, il corso per iniziare a vendere i prodotti.

Altri profili promuovono prodotti dimagranti e promettono la perdita di 8 – 10 chili al mese, anche senza attività fisica, grazie a integratori per placare la fame nervosa e lo stress, per aumentare il metabolismo e per controllare il peso. Dalle recensioni consultabili online, emergono numerose opinioni negative sulla maggior parte dei programmi di dimagrimento proposti da questi profili.

Inoltre, molti utilizzatori lamentano disturbi fisici (ad esempio bruciori di stomaco) o addirittura aumento di peso a seguito dell'assunzione dei prodotti acquistati. Pressoché tutti, naturalmente, sottolineano la totale inefficacia dei trattamenti.



Federconsumatori



Il quadro è a dir poco allarmante e descrive bene quanto possa risultare complesso e per gli utenti può essere molto difficile orientarsi in un contesto in cui sembra essere vero tutto e il contrario di tutto. Considerando la delicatezza dei temi in questione, direttamente collegati con la salute psicofisica, è più che mai importante compiere scelte informate, ponderate e consapevoli, verificando titoli, competenze e affidabilità dei professionisti a cui rivolgersi, che molto spesso, per attrarre nuovi clienti, fanno leva sulle insicurezze, promettendo “miracoli”.

L'utilizzo diffuso di integratori e prodotti dimagranti, inoltre, può essere estremamente nocivo, quindi, prima di assumerli, è sempre opportuno consultare il proprio medico!

Ogni individuo ha esigenze nutrizionali diverse, che dipendono da fattori come l'età, il sesso, il livello di attività fisica, il metabolismo e, naturalmente, le condizioni di salute. Patologie come il diabete e le patologie metaboliche e del sistema endocrino richiedono un programma alimentare ben specifico e un piano nutrizionale personalizzato dovrebbe tener conto di queste variabili, assicurando che la persona riesca, anche attraverso la dieta, a gestire o migliorare la sua condizione.

Dal punto di vista psicologico, inoltre, potrebbe essere estremamente difficile affrontare la delusione e il senso di frustrazione derivanti dal mancato ottenimento dei risultati promessi. A ciò si aggiunge anche il fatto che spesso queste diete sono estremamente restrittive e poco equilibrate, ed è quindi possibile avvertire - assieme ad un senso di fame costante - stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione. Se poi, nonostante gli sforzi per continuare a seguire la dieta indicata non si raggiungono i risultati sperati o addirittura c'è stato un aumento di peso, il rischio di essere travolti da un senso totale di fallimento è dietro l'angolo.

Per questi motivi, vista anche la delicatezza della tematica, la Federconsumatori chiede che vengano fatti maggiori controlli al fine di individuare coloro che esercitano abusivamente la professione, anche con interventi sanzionatori da parte del Ministero della Salute e di Agcom. Infine, riteniamo utile anche un controllo da parte dello IAP (Istituto Autodisciplina Pubblicitaria) per una maggiore trasparenza a livello pubblicitario al fine di tutelare maggiormente gli utenti.

Di seguito le tabelle con i programmi proposti e i relativi costi.

ALLENAMENTO E NUTRIZIONE							
	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	6 MESI	12 MESI	NOTE
PT 1					€ 1.182,00	€ 1.980,00	
PT 2	€ 102,00	€ 187,00		€ 355,00		€ 1.027,00	
PT 3	€ 100,00	n.d.	€ 240,00	n.d.	n.d.	n.d.	sconto se si acquista il giorno stesso della chiamata conoscitiva; per programma di allenamento si intende l'invio di video di 15-20 minuti: se si desidera un piano personalizzato ci sono costi aggiuntivi da sostenere
PT 4	€ 80,00	n.d.	€ 200,00	n.d.	€ 330,00	€ 550,00	
PT 5	€ 110,00	n.d.	€ 300,00	n.d.	€ 550,00	n.d.	
PT 6	€ 130,00	€ 250,00	€ 350,00	€ 450,00	€ 600,00	€ 1.000,00	
PT 7	€ 90,00	n.d.	€ 250,00	n.d.	€ 500,00	€ 800,00	
PT 8	€ 75,00	n.d.	€ 210,00	n.d.	€ 400,00	n.d.	
PT 9	€ 150,00	n.d.	€ 400,00	n.d.	€ 750,00	€ 1.300,00	
PT 10		n.d.	€ 450,00	n.d.	€ 800,00	€ 1.500,00	



ALLENAMENTO							
	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	6 MESI	12 MESI	NOTE
PT 1	€ 82,00	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	62 euro senza assistenza
PT 2	n.d.	€ 382,00		€ 665,00	€ 1.583,00	n.d.	sconto se si acquista entro 3 giorni dalla chiamata conoscitiva
PT 3	€ 120,00	€ 210,00	n.d.	n.d.	€ 650,00	€ 1.100,00	
PT 4	€ 70,00	n.d.	€ 190,00	n.d.	€ 370,00	€ 780,00	
PT 5	€ 78,00	n.d.	n.d.	n.d.	€ 438,00	€ 878,00	

NUTRIZIONE							
	1 MESE	2 MESI	3 MESI	4 MESI	6 MESI	12 MESI	NOTE
1	€ 72,00	€ 109,00	€ 146,00	€ 183,00	€ 257,00	€ 479,00	
2	€ 150,00	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	
3	€ 80,00	€ 120,00	€ 200,00	€ 240,00	€ 340,00	€ 620,00	
4	€ 50,00	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	
5	n.d.	n.d.	€ 560,00	n.d.	n.d.	n.d.	il percorso dura 90 giorni e in chiamata è stato proposto uno sconto di 110 euro
6	€ 60,00	n.d.	€ 160,00	n.d.	€ 310,00	€ 600,00	
7	€ 40,00	n.d.	n.d.	n.d.	€ 210,00	€ 400,00	