



“La mayoría de los mensajes sobre alimentación y nutrición están plagados de errores, medias verdades y contradicciones”

# Montse Rabassa

Dra. en Ciencias de la Alimentación y Nutrición, investigadora en posdoctoral Sara Borrell del Centro Cochrane Iberoamérica, IIB Sant Pau de Barcelona

Poner en cuestión las informaciones sobre el mundo de la alimentación y la nutrición es el cometido del proyecto Nutrimedia, una iniciativa de la Universitat Pompeu Fabra en la que expertos en medicina basada en la evidencia (MBE), así como profesionales en nutrición y evaluación de resultados científicos vinculados al Centro Cochrane iberoamérica, miden el grado de confianza que merecen determinados mensajes.

### ¿Qué es y quién forma Nutrimedia?

Nutrimedia es una web de información científica sobre alimentación y nutrición dirigida al público general. Se trata de un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universitat Pompeu Fabra en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamericano.

### ¿Cuál ha sido la principal motivación para emprender esta iniciativa?

La falta de recursos informativos asequibles al gran público que ofrezcan

análisis rigurosos del grado de confianza científica que merecen algunos mensajes difundidos a través de los medios de comunicación y las redes sociales. En este contexto, Nutrimedia es la única fuente de información sobre alimentación y nutrición en español que aplica un método de evaluación científico para establecer el grado de confianza o calidad de la evidencia que hay detrás de cada mensaje.

### ¿Hay hoy en día más información contrastada en cuanto a nutrición?

Existen algunos recursos científicos que ofrecen respuestas a ciertas preguntas sobre alimentación y salud, como el de la Colaboración Cochrane dedicado a nutrición, pero son muy técnicos y poco amigables para el gran público. También hay otros tipos de fuentes de información con credibilidad y fiabilidad muy variables, que el público no sabe discernir con claridad.

### ¿Hay más mensajes de dudosa confianza que fiables?

En la actualidad, la mayoría de los mensajes que recibe la población sobre alimentación y nutrición están a menudo plagados de errores, medias verdades y contradicciones.

### A la hora de analizar una evidencia científica, ¿qué es lo primero que se pone en cuestión?

El grado de certidumbre en las conclusiones de la investigación depende básicamente del tipo de diseño

» **EL NIVEL DE CONFIANZA QUE MERECE LOS RESULTADOS DE LOS ESTUDIOS SE EVALÚA MEDIANTE EL SISTEMA DE METODOLOGÍA GRADE.**



del estudio y del rigor con el que se ha realizado, pero también importa que los resultados de los estudios sean suficientes, similares en distintos trabajos, precisos y aplicables a la pregunta planteada sobre alimentación y salud.

### **¿Cuál es el procedimiento para evaluar los mensajes?**

Para realizar la evaluación científica de cada mensaje se lleva a cabo un análisis científico que incluye la formulación del mensaje en términos de una pregunta de investigación; la identificación y selección de los estudios disponibles más relevantes sobre la cuestión planteada y la síntesis de las pruebas o evidencias científicas. El nivel de confianza que merecen los resultados de los estudios se evalúa mediante el sistema Grade (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation), una metodología contrastada que permite determinar y clasificar el grado de certidumbre de los mensajes (alta, moderada, baja y muy baja).

Como resultado final del análisis de cada mensaje, se ofrece una conclusión que tiene en cuenta la calidad de la evidencia disponible y el balance entre los beneficios y riesgos sobre los

## **» NUTRIMEDIA OFRECE PAUTAS Y RECOMENDACIONES FIABLES PARA INTERPRETAR CRÍTICAMENTE LA INFORMACIÓN CIENTÍFICA DE LOS MENSAJES.**

efectos en la salud analizados. La veracidad se clasifica en cinco categorías: cierto, probablemente cierto, probablemente falso, falso e incierto.

### **¿Qué tipo de fuentes se consultan para contrastar la información?**

La respuesta a cada pregunta de investigación se busca en los estudios disponibles en las bases de datos bibliográficas, considerando, por este orden, las guías de práctica clínica, las revisiones sistemáticas y los estudios primarios.

### **Desde el punto de vista del profesional nutricionista o el distribuidor de complemento alimenticios, ¿cómo debería enfrentarse a estos mensajes?**

Cualquier profesional en este ámbito, debería analizar críticamente los mensajes sobre alimentación y salud que se difunden en los medios de comunicación o circulan por las redes sociales. En este contexto, Nutrime-

dia también ofrecerá pautas y recomendaciones fiables para interpretar críticamente la información científica de los mensajes para así ayudar a fomentar la cultura y la educación científica sobre alimentación y nutrición.

### **¿Cuáles dirías que son las fuentes científicas más fiables?**

Las guías de práctica clínica son la fuente de información con el máximo nivel de evidencia científica. Es importante que éstas integren información basada en una evidencia de calidad.

### **¿Cómo pueden ayudar los laboratorios encargados de elaborar suplementos alimenticios para aumentar la credibilidad de las afirmaciones sobre nutrición?**

Por una parte, es importante que los laboratorios elaboren los suplementos alimenticios desde un soporte científico y aseguren la calidad de estos produc-

## » TRAS LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIOS SOBRE CHOCOLATE Y SALUD HABÍA FINANCIACIÓN DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA.

tos. Por otra parte, la transparencia y la accesibilidad a la información sobre los mismos reforzarán su credibilidad.

### De las evaluaciones ya realizadas en Nutrimedia, ¿cuál es la que más os ha sorprendido?

La que más me ha sorprendido es la afirmación sobre “El chocolate previene la enfermedad cardiovascular”. A pesar de que hay un número elevado de estudios sobre esa asociación entre chocolate y salud cardiovascular, aún no hay nada demostrado con suficiente solidez. Curiosamente, en la mayoría de la evidencia que afirmaba positivamente esa relación había una financiación de la industria alimentaria.

### ¿Qué otras preguntas interesantes pondrías en entredicho?

Hay muchas cuestiones que han sido poco o nada investigadas, como: ¿La lactancia artificial predispone a la obesidad? ¿Los horarios de las comidas influyen en el desarrollo de la obesidad? ¿Beber 1,5 l de agua al día contribuye a la pérdida de peso? ¿Tomar menos kcal ayuda a adelgazar? ¿El desayuno es la comida más importante del día?

### Por último, ¿qué aporta vuestro proyecto a la comunidad científica y a los profesionales de la salud y la nutrición?

Lo que pretende Nutrimedia no es ofrecer certidumbres que no existen, sino ayudar a que los ciudadanos y profesionales seamos consumidores exigentes de mensajes sobre alimentación y nutrición, a la vez que apoyar a los medios de comunicación a divulgar estas

cuestiones.



## Desmitificando afirmaciones sobre nutrición y salud

Las primeras evaluaciones publicadas en Nutrimedia ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia)) aportan interesantes conclusiones sobre complementos alimenticios, el alcohol, las frutas y verduras, productos alimenticios, el azúcar y el aceite de palma, entre otros. Por ejemplo, se desmiente que “los suplementos antioxidantes previenen las enfermedades”. En este sentido, se arguye que los resultados de las investigaciones sobre sus supuestos beneficios para la salud de estos productos “mezclan la retórica científica sobre los efectos nocivos de los radicales libres (producidos por las radiaciones ionizantes, el tabaco y, en general, las reacciones oxidativas) y el efecto protector de los suplementos antioxidantes. Sin embargo, esta ‘lógica antioxidante’ resulta ser un mito porque no está apoyada por evidencias científicas”, mantienen los profesionales de la plataforma.

Otro de los casos analizados es el de la supuesta contrarrestación de los efectos cognitivos del alcohol con el consumo de bebidas energéticas. Respecto a este mensaje, se considera “probablemente falso” porque las pruebas científicas disponibles muestran que el consumo combinado de bebidas energéticas y alcohólicas “podría no disminuir los efectos negativos del alcohol a nivel cognitivo (sedación, descoordinación motora, etc.)”.

El mensaje de que “Danacol reduce el colesterol alto hasta un 10%” (anuncio) es cierto; “consumir más de cinco raciones diarias de frutas y verduras es saludable” (noticia) también resulta ser cierto; la idea de que “el azúcar añadido a los alimentos es perjudicial para la salud” (noticia) es probablemente cierta, y la conclusión a la cuestión de si “el aceite de palma es o no más perjudicial para la salud que otras grasas de uso similar” (pregunta) es incierta, “pues faltan estudios que analicen efectos directos sobre la salud y los disponibles son de calidad muy baja”.

### DOCUMENTOS DE CONSULTA, REFERENCIAS Y RECURSOS

Los resúmenes de las evaluaciones realizadas por los profesionales de Nutrimedia, todos ellos escritos en lenguaje asequible y divulgativo, se presentan con la siguiente estructura: contextualización del mensaje, veredicto de la evaluación (el resultado se acompaña de un código de signos), justificación de la conclusión, grado de confianza en los resultados de las investigaciones y, en algunos casos, información complementaria. Para quien quiera conocer los detalles de cada evaluación, está disponible para su descarga el informe técnico completo en formato PDF.

Los resultados de las evaluaciones se publican paulatinamente en la web de Nutrimedia, y contemplan desde mitos y noticias, a anuncios de la industria alimentaria así como cuestiones del público. Respecto a estas, algunas de las dudas que la población se plantea tienen que ver con los beneficios del ayuno esporádico; la dieta alcalina y su eficacia; las ventajas de la lactancia materna sobre la leche de fórmula o si los suplementos de ácidos grasos omega 3 podrían ayudar poco o nada a reducir el riesgo de sufrir una demencia.