

## NOTA DE PRENSA

# Pautas para interpretar críticamente los mensajes sobre alimentación y salud

- El proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la UPF difunde también unas pautas para ayudar a los periodistas a mejorar la calidad de la información.
- Nutrimedia publica nuevas evaluaciones en las que da respuesta a algunas de las preguntas del público: ¿Es cancerígena la carne? ¿La dieta alcalina previene el cáncer? ¿La leche sin lactosa es más fácil de digerir? ¿La dieta vegana es beneficiosa para la salud?

**Barcelona, 26 de abril de 2018.**– Para interpretar los mensajes sobre alimentación y salud que se difunden continuamente en los medios de comunicación y las redes sociales hace falta desarrollar el sentido crítico. Sobre esta premisa, el proyecto Nutrimedia de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) ha elaborado una serie de pautas con el objetivo de ayudar al público a discernir la fiabilidad de los mensajes y fomentar su autonomía a la hora de hacer elecciones que pueden afectar a su salud. “Las anécdotas personales no son pruebas científicas y no son generalizables”, “lo último y más nuevo no es necesariamente mejor”, “la opinión de los expertos no siempre es correcta” y “si una información nos habla de resultados increíblemente positivos o negativos, seamos escépticos” son algunas de las ideas que se desarrollan en la web del proyecto (<https://www.upf.edu/web/nutrimedia/pautas-para-interpretar-criticamente-la-informacion>).

¿Hasta qué punto los resultados de un estudio concreto sobre dieta y salud me afectan? Esta es una de las preguntas que deberíamos hacernos cuando leemos una información basada en una investigación, pues cuanto más diferentes seamos de la población de estudio, menos se nos pueden extrapolar sus resultados, según se explica en una de estas pautas. Asimismo, se hace hincapié en la necesidad de abordar con escepticismo los mensajes que dan cuenta de resultados presentados en congresos científicos y en investigaciones con animales. En el primer caso porque se trata de resultados preliminares que, muy a menudo, no se acaban confirmando; y, en el caso de los estudios con animales, porque sus resultados no son directamente trasladables a las personas, según se explica en la web de Nutrimedia, un proyecto realizado por el Observatorio de

la Comunicación Científica (OCC-UPF) en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica y la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (Fecyt).

“Esta lista de pautas es solo un primer borrador que iremos perfilando y completando. Tenemos previsto elaborar una serie de videos divulgativos para desarrollar estas y otras ideas que ayuden a entender las dificultades de la investigación sobre alimentación y salud, a interpretar los mensajes y a desarrollar el sentido crítico ante la información”, explica Gonzalo Casino, investigador de la UPF y director del proyecto Nutrimedia. Fruto del diálogo entre periodistas, científicos y expertos en nutrición, se han elaborado también unas pautas dirigidas a los periodistas con la intención de llamar su atención sobre algunos sesgos y problemas en la información científica sobre nutrición y contribuir así a estimular la información de calidad (<https://www.upf.edu/web/nutrimedia/pautas-para-periodistas>).

### **Nuevas evaluaciones de mensajes**

Entre las últimas evaluaciones sobre mensajes de alimentación y salud, cabe destacar las que han dilucidado, con arreglo a las pruebas científicas disponibles, si la carne es realmente cancerígena, si la dieta vegana es beneficiosa para la salud y si la leche sin lactosa es más fácil de digerir. Estas son algunas de las cuestiones sobre las que el público ha manifestado mayor interés para que el equipo de investigadores de Nutrimedia realizara la correspondiente evaluación y tener así una respuesta científica. Con estas evaluaciones se cierra una primera fase del proyecto a la vez que se arranca una segunda etapa en la que se realizarán nuevas evaluaciones de mensajes (mitos, noticias en prensa, anuncios de televisión y preguntas del público), y se añadirán nuevos contenidos para seguir aportando datos relevantes y criterios fiables para ayudar a interpretar la información sobre alimentación y salud.

Enlaces a las últimas evaluaciones:

- [¿Es realmente cancerígena la carne?](#)
- [La dieta alcalina carece de base científica y es dudoso que pueda reducir el riesgo de cáncer](#)
- [¿Es más digestiva la leche sin lactosa tal y como indica el anuncio?](#)
- [La dieta vegana bien planificada proporciona una nutrición adecuada, pero es dudoso que sea más beneficiosa](#)

- [Los edulcorantes son seguros y ayudan a reducir o mantener el peso con la supervisión de profesionales de la salud](#)
- [Es dudoso que un zumo de fruta sea tan saludable como una fruta entera](#)
- [Los suplementos de ácidos grasos omega 3 podrían ayudar poco o nada a reducir el riesgo de sufrir una demencia](#)

**Sobre Nutrimedia** ([www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia))

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

**Alba Irigoyen Gómez**

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

[nutrimedia@upf.edu](mailto:nutrimedia@upf.edu) | Tel. 669 999 343