

NOTA DE PRENSA

No hay pruebas científicas de que los alimentos ecológicos sean más saludables que los convencionales

- El efecto del consumo de productos ecológicos sobre el riesgo de cáncer y la salud en general es incierto

Barcelona, 5 de abril de 2019. – La salud no parece ser, a la luz de las pruebas científicas actuales, una razón de peso para consumir alimentos ecológicos. Una nueva evaluación de Nutrimedia pone de manifiesto que es incierto o dudoso que los alimentos producidos mediante agricultura ecológica reduzcan el riesgo de cáncer o tengan algún efecto beneficioso para la salud en comparación con los alimentos convencionales. [Nutrimedia](#) es un proyecto del [Observatorio de la Comunicación Científica \(OCC\)](#) de la [Universidad Pompeu Fabra \(UPF\)](#), realizado en colaboración con el [Centro Cochrane Iberoamericano](#) y el apoyo de la [Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología \(FECYT\)](#), que evalúa científicamente el grado de certeza de mensajes sobre alimentación y salud, y ofrece herramientas para interpretar los resultados de la investigación.

En los últimos años se ha observado una tendencia al alza en el consumo de productos ecológicos, también llamados orgánicos o bio, a pesar de ser más caros que sus análogos convencionales. La conciencia sobre el menor impacto medioambiental de la agricultura ecológica y la posibilidad de favorecer al productor local son dos de las razones para decantar el consumo hacia este tipo de productos, aunque las principales son la salud y evitar la exposición a pesticidas y fertilizantes sintéticos, según una [encuesta](#) de 2017 del Ministerio de Agricultura. No obstante, el riesgo de exposición de los europeos a los pesticidas a través de los alimentos es bajo a corto y largo plazo, de acuerdo con un [informe](#) de 2016 de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

Aunque algún [estudio](#) ha observado un menor riesgo de cáncer entre los consumidores de alimentos ecológicos, la evaluación de Nutrimedia concluye que el grado de certeza de los resultados de la investigación disponible es muy bajo, y por ello es dudoso que tengan un efecto beneficioso para la salud. Esto es así porque, por un lado, hay pocos estudios que hayan estudiado

los efectos de los alimentos ecológicos en la salud y, por otro, los estudios disponibles son de tipo observacional y tienen además importantes limitaciones metodológicas que reducen la confianza en los resultados. Pablo Alonso Coello, autor del informe e investigador del Centro Cochrane Iberoamericano, añade que la falta de confianza en los resultados también se debe a que “es difícil saber si el efecto observado es debido a un estilo de vida más saludable de la población que consume productos ecológicos”.

El informe destaca que “aunque algunos estudios muestran mejores perfiles nutricionales en los alimentos ecológicos que en los convencionales, las diferencias son en general pequeñas y, probablemente, poco relevantes para poblaciones que siguen una alimentación correcta”. Así, mientras el efecto beneficioso de consumir frutas y verduras está bien documentado, por ahora no es posible saber si la versión ecológica de estos alimentos aporta beneficios adicionales.

Escepticismo saludable ante la información

Para fomentar el pensamiento crítico ante los mensajes sobre alimentación y salud, Nutrimedia ha desarrollado una serie de [vídeos](#) para [identificar las fuentes de información fiables; saber cómo se llevan a cabo las evaluaciones del proyecto, cómo influye el tipo de estudios realizados en la confianza de los resultados de la investigación y cómo se determina su grado de certeza, cómo interpretar las tablas que resumen los hallazgos de las investigaciones y qué pautas pueden ayudar a interpretar noticias sobre alimentación y la salud](#). Además, algunos mensajes evaluados se han complementado también con vídeos y se ha añadido la sección [Comer con ciencia](#), en la que diversos expertos responden mediante artículos y podcasts a preguntas sobre alimentación.

Evaluación: <https://tinyurl.com/yymyedhd>

Informe técnico completo: <https://tinyurl.com/y3cceh3k>

Nutrimedia: 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 la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia
nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343