

GACETILLA DE PRENSA

DICIEMBRE 2017

¿ESTAMOS LEYENDO INFORMACIÓN NUTRICIONAL CONFIABLE?

Se acerca el verano, y con él la época de mayor oferta y demanda en materia de dietas, consejos nutricionales y soluciones mágicas que prometen cambios radicales.

En medio de la vorágine de fin de año, es importante tomarse algunos minutos para preguntarse si la información nutricional que recibimos es la adecuada antes de seguir al pie de la letra el primer consejo que asoma en páginas web, blogs, tutoriales de youtube o posteos de redes sociales escritos por periodistas, personas autoproclamadas expertas en nutrición, “coaches” nutricionales, “healthy bloggers”, etc.

Los tiempos cambiaron, hoy en día el problema no es la falta de información, sino la calidad de la misma. Vivimos en la era de la post-verdad, definida por la atracción hacia la conexión emocional y las creencias personales por sobre la evidencia científica. En estos nuevos tiempos, informaciones o aseveraciones que apelan a las emociones, creencias o deseos del público, tienen más peso que los hechos objetivos de base fáctica. Y es que no todos tenemos tiempo, ganas y acceso a evidencia científica, entonces confiamos en fuentes secundarias que interpretan y condensan la información con el fin de que sea de fácil lectura. El problema es que la evidencia científica no es fácil de interpretar, requiere un conocimiento académico y hasta los periodistas más reconocidos pero no especializados en temas de salud y nutrición o famosos bloggers no nutricionistas pueden cometer errores, especialmente bajo fechas límite, o presión por postear algo atractivo que genere likes, followers o suscriptores. Si pensamos que la mayoría de los influenciadores sin formación científica replica esos titulares, o brinda consejos basados en información que encuentra disponible en la web, no es de sorprenderse que la desinformación en materia de nutrición sea moneda corriente.

La mejor manera de protegernos ante consejos nutricionales cuestionables es que apuntemos a ser consumidores informados capaces de detectar si la información que estamos leyendo es confiable, y así evitar caer en comportamientos que tengan consecuencias negativas para nuestra salud.

Pero, ¿cómo podemos distinguir si la información sobre nutrición que leemos es cuestionable? Aquí, algunas señales de advertencia.

Si el artículo/posteo posee:

- Afirmaciones dramáticas que culpan a un alimento o grupo de alimentos
- Falta de evidencia científica o estudios serios que avalen la información

- Consejos basados en la experiencia personal o lo aprendido en un curso online
- Soluciones que se adjudiquen a un superalimento o ingrediente de moda

En estos casos es aconsejable dudar de su contenido. Los mejores consejos nutricionales provienen de profesionales con una formación académica que los avale. Los profesionales de la salud están formados para guiar a las personas hacia los cambios necesarios para vivir una vida más saludable. Entre tanta desinformación, lo mejor que podés hacer es seguir a un nutricionista, y entre tantas “verdades” ahí afuera, que prevalezca el sentido común: aunque no sea el slogan de moda, una alimentación equilibrada sumada a actividad física regular fue y seguirá siendo la receta para sentirse y verse bien.

AADYND