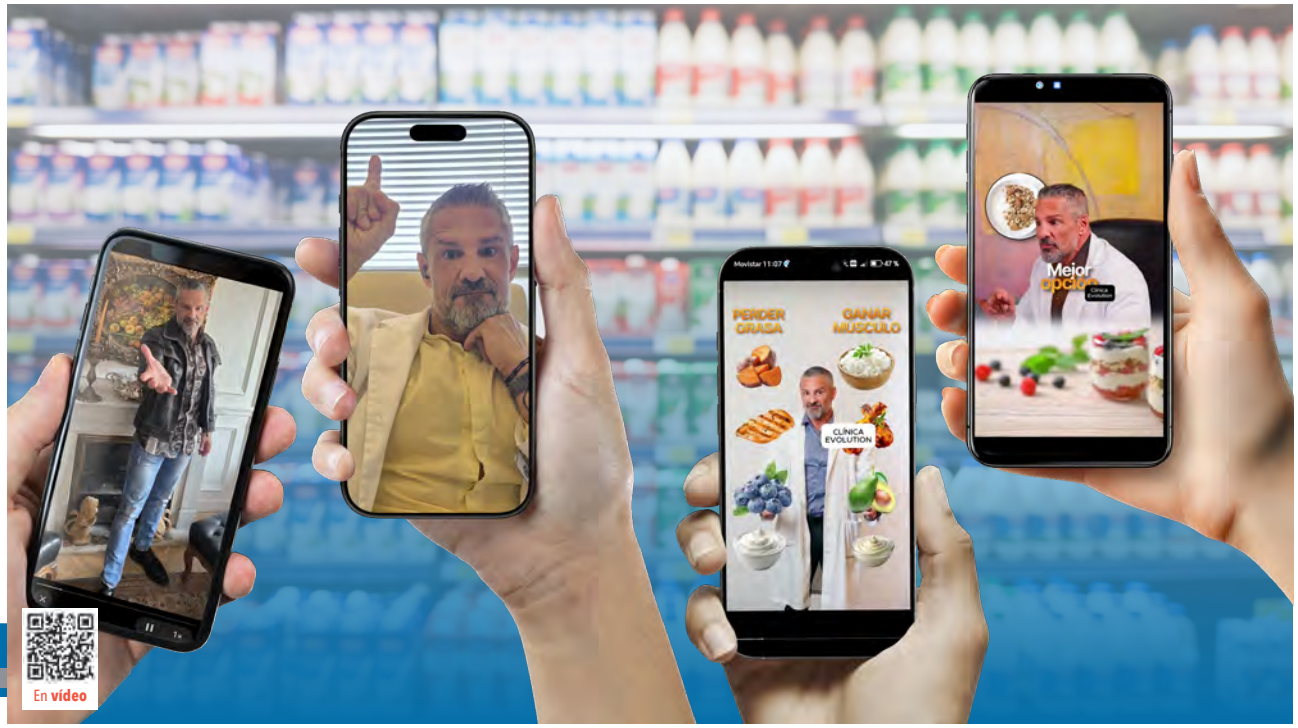


En VACA PODCAST

En vídeo

La evidencia científica en redes frente a bulos que caben en tres palabras

El médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública, David Céspedes, compagina la consulta y la docencia con una intensa labor divulgativa. Nutrición, obesidad, longevidad y hábitos saludables centran buena parte de su trabajo, también en redes sociales, donde combate mensajes simplificados y bulos sobre alimentación. Con él hablamos de lácteos, de ciencia y de cómo comunicar sobre salud sin perder los matices.

¿Por qué un alimento consumido durante generaciones se ha convertido en objeto recurrente de sospecha? Para el médico y divulgador David Céspedes, parte de la explicación está en la forma en la que circula hoy la información. "En lo que se fijan es en determinadas explicaciones que caben en seis palabras", señala. Una de ellas es la afirmación de que el ser humano no debería consumir leche porque es el único animal que lo hace después de la infancia. "Sí, claro, las vacas adultas no la beben, pero tampoco utilizan móviles. Por ese razonamiento, tampoco deberíamos usarlos", ironiza.

Este tipo de mensajes funcionan porque ofrecen conceptos sencillos y contundentes para cuestiones mucho más complejas. Lo mismo sucede con otra sentencia habitual: "Los lácteos inflaman". Céspedes sostiene que los ensayos clínicos, considerados en conjunto, no aportan evidencia sólida de que su consumo provoque una inflamación sistémica crónica en la población general. Según explica, el efecto sobre los marcadores inflamatorios es neutro o, en algunos casos, favorable de forma discreta.

Esto no significa, advierte, que los lácteos sean alimentos antiinflamatorios ni que sienten bien a todo el mundo. "No podemos sostener que los lácteos sean proinflamatorios para la población general", resume. Para Céspedes, este tipo de matices son esenciales cuando se habla de ciencia.

Desde el punto de vista nutricional, destaca la elevada densidad de nutrientes de la leche y otros productos lácteos. Aportan proteínas de buena calidad, calcio, fósforo y vitamina B12, además de otros micronutrientes en función del producto. Su consumo puede resultar práctico en etapas con mayores requerimientos nutricionales, como el crecimiento, el embarazo, la lactancia o las edades avanzadas.

EL ALIMENTO IMPORTA. TODO LO QUE LO RODEA, TAMBIÉN

Céspedes insiste en la necesidad de no evaluar los alimentos de forma aislada. La leche puede aportar proteínas y calcio, pero eso no convierte su consumo, por sí solo, en una intervención capaz de generar musculatura o proteger los huesos.

El ejemplo de las proteínas es claro. Existe evidencia sobre el interés de las proteínas del suero de leche para favorecer el crecimiento muscular, pero "puedes utilizar toda la proteína del mundo que, si no tienes un entrenamiento de fuerza, no vas a crear masa muscular sentado en un sofá".

Algo similar ocurre con la salud ósea. No basta con incorporar cal-

> "EN SALUD PÚBLICA NOS INTERESA EL ALIMENTO CONCRETO, LA MATRIZ QUE TIENE Y EL PATRÓN GLOBAL. NO SOLO QUE TENGA LA PALABRA 'LÁCTEO'"

cio: entran en juego la vitamina D, la actividad física, el entrenamiento de fuerza, el consumo de tabaco o alcohol y otros factores, entre ellos determinados fármacos o el riesgo de caídas. "Importa el alimento, pero también el contexto en el que ese alimento se está moviendo", sintetiza.

Tampoco todos los productos lácteos son equivalentes por compartir un mismo origen. La leche presenta una matriz líquida con proteínas, lactosa y diversos micronutrientes; en el yogur, la fermentación

"NO SE PUEDE METER UN METAANÁLISIS ENTERO EN UN *REEL*"

Casi un millón de personas siguen a @dr.davidcespedes en TikTok. Hacer divulgación científica en redes sociales obliga a este médico a enfrentarse a una paradoja: para combatir mensajes demasiado simples tiene que utilizar formatos que premian la simplicidad.

"Lo primero que tienes que intentar es no meter un metaanálisis entero en un *reel*", bromea. En los formatos breves, su fórmula consiste en escoger una conclusión, aclarar para quién es válida y dejar fuera lo accesorio. "¿Es inevitable simplificar? Sí. Pero intentemos deformar lo menos posible".

El reto no termina ahí. Para alcanzar una audiencia amplia hay que detectar qué asuntos están generando conversación en cada momento. "Para tener impacto es difícil el equilibrio, porque tienes que ver qué es lo que se está cociendo para poder intentar desmentirlo".

Frente a esa rapidez, la evidencia exige explicar incertidumbres, diferenciar entre estudios realizados en animales y humanos, distinguir asociaciones observacionales de relaciones causales y evitar conclusiones universales. Ahí sitúa Céspedes una de las grandes responsabilidades del divulgador sanitario.

Todo esto implica exponerse. "Hay mucho *hater*", reconoce. Una de las críticas que más recibe es que los médicos se limitan a tratar enfermedades y a prescribir medicamentos. Él responde reivindicando su especialidad: la medicina preventiva. "Mi deber no es curar la enfermedad que se pueda causar con estos bulos, sino prevenirla, impedir que llegue una información falsa, cortándola de raíz", explica con contundencia.

En esta tarea no está solo. Céspedes participa en un grupo formado por una veintena de divulgadores de diferentes ámbitos –médicos, farmacéuticos, virólogos, nutricionistas o fisioterapeutas– que comparten contenidos virales y valoran quién puede responder a cada asunto desde su especialidad.

Percibe, además, un cambio en la audiencia. Tras el auge de los gurús y de mensajes cada vez más categóricos, considera que una parte del público empieza a buscar explicaciones y a contrastar aquello que escucha. La respuesta, insiste, no debería ser sustituir una certeza falsa por otra, sino hacer comprensible la ciencia sin eliminar los matices que la hacen rigurosa.



introduce otras características y suele reducir la cantidad de lactosa, mientras que el queso concentra proteínas y calcio, pero también energía, grasa y, con frecuencia, sal.

Del mismo modo, no puede equipararse un yogur natural con un postre lácteo azucarado por el simple hecho de que ambos procedan de la leche. "En salud pública nos interesa el alimento concreto, la matriz que tiene y el patrón global. No solo que tenga la palabra 'lácteo'".

¿POR QUÉ QUITAMOS UN ALIMENTO Y CON QUÉ LO SUSTITUIMOS?

En consulta, Céspedes se encuentra con personas que han eliminado alimentos o incluso grupos completos sin que exista detrás una alergia, una intolerancia o una indicación médica. A menudo, la única justificación es que desde que lo hicieron "se sienten mejor". El problema tras esto aparece cuando una experiencia individual se transforma en una recomendación para toda la población.

Eliminar un alimento puede responder a motivos médicos, pero también éticos o de preferencia personal. Lo importante, afirma, es hacerlo con criterio. De lo contrario, "te lleva a una dieta cada vez más restrictiva", con menor variedad, posibles carencias nutricionales y una creciente ansiedad en torno a la comida. Por eso propone responder antes a dos preguntas: "¿Por qué se quita?" y "¿con qué lo vamos a sustituir?".

Lo explica con una escena habitual en su consulta: "Hay pacientes que llegan el lunes preocupados porque durante el fin de semana han comido una galleta, casi como si acudieran a confesarse". El enfoque debería ser otro: analizar cómo se integra esa galleta, ese pan, ese vaso de leche o cualquier otro alimento en el conjunto de la vida y los hábitos de esa persona.

NI SUPERALIMENTOS NI ALIMENTOS PROHIBIDOS

Esta forma de entender la alimentación lleva a este médico a rechazar otro concepto muy extendido: el del "superalimento". "Es *marketing*, publicidad. Y además es cíclico: cada año aparece un superalimento nuevo y te olvidas del anterior".

Ningún producto individual, insiste, puede compensar un estilo de vida desfavorable. La salud depende de un patrón en el que entran la alimentación, la actividad física, el descanso, el tabaco, el alcohol y otros aspectos del día a día.

Para explicarlo recurre a una escena cotidiana: una persona puede comer unos espaguetis a la boloñesa con queso, continuar con un bistec y patatas fritas, compartir una tarta de queso de postre y, al pedir el café, preocuparse por que la leche sea desnatada y lleve sacarina. "Es ridículo pedirlo con leche desnatada y sacarina sin fijarnos en todo lo demás", apunta.

La escena resume una de sus ideas centrales: hemos aprendido a clasificar los alimentos entre buenos y malos mientras prestamos mucha menos atención al patrón completo de nuestros hábitos.

CUANDO EL BULO CABE EN TRES PALABRAS

La alimentación constituye, además, un terreno propicio para los mensajes extremos. Pan, fruta, verdura, carne, avena, sal, leche o proteínas han pasado en distintos momentos por el escaparate de las redes sociales.

El problema, sostiene Céspedes, está en la diferencia de formatos. "Los lácteos inflaman" ocupa tres palabras. Explicar qué dicen los estudios requiere bastantes más. "La evidencia científica siempre suele venir con matices. La desinformación, en cambio, viene con certeza", reflexiona.

Eso obliga a los expertos sanitarios que quieren comunicar en redes a afrontar una dificultad añadida: simplificar lo suficiente para que el mensaje llegue sin que esa simplificación lo convierta en otra falsedad.

"Los profesionales no deberíamos competir con un bulo copiando la misma arquitectura de certeza absoluta", afirma. La alternativa pasa por "dar una conclusión clara y, después, colocar el matiz que la va a hacer verdadera".

"LA EVIDENCIA CIENTÍFICA SIEMPRE SUELE VENIR CON MATICES. LA DESINFORMACIÓN, EN CAMBIO, VIENE CON CERTEZA"

RIGOR EN REDES

La entrada de David Céspedes en el mundo de la comunicación se produjo casi por casualidad. En 2017, mientras era tutor de estudiantes de Medicina, una de sus alumnas, hija de un productor televisivo, sirvió de nexo con una productora que buscaba un médico con capacidad para comunicar ante las cámaras. El proyecto, concebido en un primer momento para Televisión Española, terminó en TEN Televisión. Así nació *Doctor a domicilio*. Después llegaron espacios como *La báscula*, en Telemadrid, numerosas intervenciones durante la pandemia de covid-19 y etapas más prolongadas como colaborador televisivo.

Con el tiempo, aquella faceta comunicativa se trasladó también a las redes sociales, donde Céspedes ha encontrado uno de sus principales frentes de trabajo: combatir la desinformación sanitaria. La alimentación es uno de los campos donde más abunda y, frente a afirmaciones estridentes y simplistas, Céspedes reivindica un enfoque menos llamativo, pero más riguroso: atender a la evidencia científica y entender cada alimento dentro del conjunto de la dieta y del estilo de vida.

"HAY QUE HACER COSAS ABURRIDAS"

Cuando se le pide que condense sus recomendaciones para una vida saludable en un formato *tiktokeable,* Céspedes vuelve a lo menos espectacular: "Hay que hacer cosas aburridas". Habla de seguir un patrón de alimentación adecuado, mantenerse activo, practicar ejercicio y entrenamiento de fuerza, conservar unos horarios de sueño regulares, abandonar el tabaco y reducir al máximo el alcohol. A ello suma dos pilares que, a su juicio, reciben menos atención de la que deberían: cuidar la salud mental y conservar unas buenas relaciones sociales.

En lo que se refiere al consumo de lácteos, huye de titulares facilistas. No hay motivo para convertirlos en indispensables, pero tampoco para eliminarlos porque lo dicte el último vídeo que circula por las redes. "Si gusta, sienta bien y encaja en una alimentación adecuada, no tiene sentido convertir su consumo en un problema". ■

AGCO
Your Agriculture Company

RED DE CONCESIONARIOS PARA GALICIA

FENDT

MASSEY FERGUSON



AGRÍCOLA SUÁREZ

MaxiDeza

rubio
www.maquinariaorubio.es

TALLERES FERNANDO RIVAS, S.L.

¡Síguenos en nuestras redes sociales! **Red de Concesionarios Galicia** **@redconcesionariosgalicia**