

En VACA PODCAST

En vídeo

A evidencia científica nas redes fronte a falsidades que caben en tres palabras

O médico especialista en Medicina Preventiva e Saúde Pública, David Céspedes, compaxina a consulta e a docencia cun intenso labor divulgativo. Nutrición, obesidade, lonxevidade e hábitos saudables centran boa parte do seu traballo, tamén nas redes sociais, onde combate mensaxes simplificadas e falsidades sobre alimentación. Con el falamos de lácteos, de ciencia e de como comunicar sobre saúde sen perder os matices.

¿Por que un alimento consumido durante xeracións se converteu en obxecto recorrente de sospeita? Para o médico e divulgador David Céspedes, parte da explicación está na forma na que circula hoxe a información. "No que se fixan é en determinadas explicacións que caben en seis palabras", sinala. Unha delas é a afirmación de que o ser humano non debería consumir leite porque é o único animal que o fai despois da infancia. "Si, claro, as vacas adultas non o beben, pero tampouco utilizan móbiles. Por ese razoamento, tampouco deberiamos usalos", ironiza.

Este tipo de mensaxes funcionan porque ofrecen conceptos sinxelos e contundentes para cuestións moito máis complexas. O mesmo sucede con outra sentenza habitual: "Os lácteos inflaman". Céspedes sostén que os ensaios clínicos, considerados no seu conxunto, non achegan evidencia sólida de que o seu consumo provoque unha inflamación sistémica crónica na poboación xeral. Segundo explica, o efecto sobre os marcadores inflamatorios é neutro ou, nalgúns casos, favorable de forma discreta.

Isto non significa, advirte, que os lácteos sexan alimentos antiinflamatorios nin que lle senten ben a todo o mundo. "Non podemos soster que os lácteos sexan proinflamatorios para a poboación xeral", resume. Para Céspedes, este tipo de matices son esenciais cando se fala de ciencia.

Desde o punto de vista nutricional, destaca a elevada densidade de nutrientes do leite e doutros produtos lácteos. Achegan proteínas de boa calidade, calcio, fósforo e vitamina B12, ademais doutros micronutrientes en función do produto. O seu consumo pode resultar práctico en etapas con maiores requirimentos nutricionais, como o crecemento, o embarazo, a lactación ou as idades avanzadas.

O ALIMENTO IMPORTA. TODO O QUE O RODEA, TAMÉN

Céspedes insiste na necesidade de non avaliar os alimentos de forma illada. O leite pode achegar proteínas e calcio, pero iso non converte o seu consumo, por si só, nunha intervención capaz de xerar musculatura ou protexer os ósos.

O exemplo das proteínas é claro. Existe evidencia sobre o interese das proteínas do soro do leite para favorecer o crecemento muscular, pero "podes utilizar toda a proteína do mundo que, se non fas un adestramento de forza, non vas crear masa muscular sentado nun sofá".

> "EN SAÚDE PÚBLICA INTERÉSANOS O ALIMENTO CONCRETO, A MATRIZ QUE TEN E O PATRÓN GLOBAL. NON SÓ QUE TEÑA A PALABRA 'LÁCTEO'"

Algo similar ocorre coa saúde ósea. Non abonda con incorporar calcio: entran en xogo a vitamina D, a actividade física, o adestramento de forza, o consumo de tabaco ou alcohol e outros factores, entre eles determinados fármacos ou o risco de caídas. "Importa o alimento, pero tamén o contexto no que ese alimento se está movendo", sintetiza.

Tampouco todos os produtos lácteos son equivalentes por compartiren unha mesma orixe. O leite presenta unha matriz líquida con

"NON SE PODE METER UNHA METAANÁLISE ENTEIRA NUN *REEL*"

Case un millón de persoas seguen a @dr.davidcespedes en TikTok. Facer divulgación científica nas redes sociais obriga este médico a enfrontarse a un paradoxo: para combater mensaxes demasiado simples ten que utilizar formatos que premian a simplicidade.

"O primeiro que tes que intentar é non meter unha metaanálise enteira nun *reel*", chancea. Nos formatos breves, a súa fórmula consiste en escoller unha conclusión, aclarar para quen é válida e deixar fóra o accesorio. "É inevitable simplificar? Si. Pero intentemos deformar o menos posible".

O reto non remata aí. Para chegar a unha audiencia ampla hai que detectar que asuntos están xerando conversa en cada momento. "Para ter impacto é difícil o equilibrio, porque tes que ver que é o que se está cocendo para poder intentar desmentilo".

Fronte a esa rapidez, a evidencia esixe explicar incertezas, diferenciar entre estudos realizados en animais e humanos, distinguir asociacións observacionais de relacións causais e evitar conclusións universais. Aí sitúa Céspedes unha das grandes responsabilidades do divulgador sanitario.

Todo isto implica expoñerse. "Hai moito *hater*", recoñece. Unha das críticas que máis recibe é que os médicos se limitan a tratar enfermidades e a prescribir medicamentos. El responde reivindicando a súa especialidade: a medicina preventiva. "O meu deber non é curar a enfermidade que se poida causar con estas falsidades, senón previla, impedir que chegue unha información falsa, cortándoa de raíz", explica con contundencia.

Nesta tarefa non está só. Céspedes participa nun grupo formado por unha vintena de divulgadores de diferentes ámbitos –médicos, farmacéuticos, virólogos, nutricionistas ou fisioterapeutas– que comparten contidos virais e valoran quen pode responder a cada asunto desde a súa especialidade.

Percibe, ademais, un cambio na audiencia. Tras o auxe dos gurús e de mensaxes cada vez máis categóricas, considera que unha parte do público comeza a buscar explicacións e a contrastar aquilo que escoita. A resposta, insiste, non debería ser substituír unha certeza falsa por outra, senón facer comprensible a ciencia sen eliminar os matices que a fan rigorosa.



proteínas, lactosa e diversos micronutrientes; no iogur, a fermentación introduce outras características e adoita reducir a cantidade de lactosa, mentres que o queixo concentra proteínas e calcio, pero tamén enerxía, graxa e, con frecuencia, sal.

Do mesmo xeito, non se pode equiparar un iogur natural cunha sobremesa láctea azucrada polo simple feito de que ambos procedan do leite. "En saúde pública interésanos o alimento concreto, a matriz que ten e o patrón global. Non só que teña a palabra 'lácteo'".

POR QUE RETIRAMOS UN ALIMENTO E POR CAL O SUBSTITUÍMOS?

Na consulta, Céspedes atópase con persoas que eliminaron alimentos ou mesmo grupos completos sen que exista detrás unha alerxia, unha intolerancia ou unha indicación médica. A miúdo, a única xustificación é que desde que o fixeron "se senten mellor". O problema tras isto aparece cando unha experiencia individual se transforma nunha recomendación para toda a poboación.

Eliminar un alimento pode responder a motivos médicos, pero tamén éticos ou de preferencia persoal. O importante, afirma, é facelo con criterio. Do contrario, "lévate a unha dieta cada vez máis restritiva", con menor variedade, posibles carencias nutricionais e unha crecente ansiedade arredor da comida. Por iso propón responder antes a dúas preguntas: "Por que se retira?" e "por cal o imos substituír?".

Explícao cunha escena habitual na súa consulta: "Hai pacientes que chegan o luns preocupados porque durante a fin de semana comeron unha galleta, case coma se acudisen a confesarse". O enfoque debería ser outro: analizar como se integra esa galleta, ese pan, ese vaso de leite ou calquera outro alimento no conxunto da vida e dos hábitos desa persoa.

NIN SUPERALIMENTOS NIN ALIMENTOS PROHIBIDOS

Esta forma de entender a alimentación leva este médico a rexeitar outro concepto moi estendido: o do "superalimento". "É márketing, publicidade. E ademais é cíclico: cada ano aparece un superalimento novo e esquéceste do anterior".

Ningún produto individual, insiste, pode compensar un estilo de vida desfavorable. A saúde depende dun patrón no que entran a alimentación, a actividade física, o descanso, o tabaco, o alcohol e outros aspectos do día a día.

Para explicalo recorre a unha escena cotiá: unha persoa pode comer uns espaguetes á boloñesa con queixo, continuar cun bisté e patacas fritidas, compartir unha torta de queixo de sobremesa e, ao pedir o café, preocuparse por que o leite sexa desnatado e leve sacarina. "É ridículo pedilo con leite desnatado e sacarina sen fixarnos en todo o demais", apunta.

A escena resume unha das súas ideas centrais: aprendemos a clasificar os alimentos entre bos e malos mentres prestamos moita menos atención ao patrón completo dos nosos hábitos.

CANDO O BULO CABE EN TRES PALABRAS

A alimentación constitúe, ademais, un terreo propicio para as mensaxes extremas. Pan, froita, verdura, carne, avea, sal, leite ou proteínas pasaron en distintos momentos polo escaparate das redes sociais.

O problema, sostén Céspedes, está na diferenza de formatos. "Os lácteos inflaman" ocupa tres palabras. Explicar que din os estudos require bastantes máis. "A evidencia científica sempre adoita vir con matices. A desinformación, en cambio, vén con certeza", reflexiona.

Iso obriga os expertos sanitarios que queren comunicar nas redes a afrontar unha dificultade engadida: simplificar o suficiente para que a mensaxe chegue sen que esa simplificación a converta noutra falsidade.

"Os profesionais non deberiamos competir cunha falsidade copiando a mesma arquitectura de certeza absoluta", afirma. A alternativa pasa por "dar unha conclusión clara e, despois, colocar o matiz que a vai facer verdadeira".

> "A EVIDENCIA CIENTÍFICA SEMPRE ADOITA VIR CON MATICES. A DESINFORMACIÓN, EN CAMBIO, VÉN CON CERTEZA"

RIGOR NAS REDES

A entrada de David Céspedes no mundo da comunicación produciuse case por casualidade. En 2017, mentres era titor de estudantes de Medicina, unha das súas alumnas, filla dun produtor televisivo, serviu de nexo cunha produtora que buscaba un médico con capacidade para comunicar ante as cámaras. O proxecto, concibido nun primeiro momento para Televisión Española, rematou en TEN Televisión. Así naceu *Doctor a domicilio*. Despois chegaron espazos como *La báscula*, en Telemadrid, numerosas intervencións durante a pandemia da covid-19 e etapas máis prolongadas como colaborador televisivo.

Co tempo, aquela faceta comunicativa trasladouse tamén ás redes sociais, onde Céspedes atopou unha das súas principais frontes de traballo: combater a desinformación sanitaria. A alimentación é un dos campos onde máis abunda e, fronte a afirmacións estridentes e simplistas, Céspedes reivindica un enfoque menos rechamante, pero máis rigoroso: atender á evidencia científica e entender cada alimento dentro do conxunto da dieta e do estilo de vida.

"HAI QUE FACER COUSAS ABURRIDAS"

Cando se lle pide que condense as súas recomendacións para unha vida saudable nun formato apto para TikTok, Céspedes volve ao menos espectacular: "Hai que facer cousas aburridas". Fala de seguir un patrón de alimentación adecuado, manterse activo, practicar exercicio e adestramento de forza, conservar uns horarios de sono regulares, abandonar o tabaco e reducir ao máximo o alcohol. A iso suma dous piares que, ao seu xuízo, reciben menos atención da que deberían: coidar a saúde mental e conservar unhas boas relacións sociais.

No que se refire ao consumo de lácteos, foxe de titulares simplistas. Non hai motivo para convertelos en indispensables, pero tampouco para eliminalos porque o dite o último vídeo que circula polas redes. "Se gusta, senta ben e encaixa nunha alimentación adecuada, non ten sentido converter o seu consumo nun 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**