

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

¿Cómo protegernos de la pseudociencia en nutrición y alimentación? Parte 1

“Algo que dice curar todo no cura nada”

Dra. Rebeca Monroy Torres¹

¹Doctora en Ciencias Médicas, Profesora- Investigadora del Departamento de Medicina y Nutrición, Universidad de Guanajuato. Contacto: Departamento de Medicina y Nutrición, División de Ciencias de la Salud, campus León, Universidad de Guanajuato. Blvd. Puente del Milenio 1001, Fracción del predio de San Carlos, C.P. 37670, León de los Aldama, México.
Teléfono: 477 267 4900, ext. 3677. Correo electrónico: rmonroy79@gmail.com

Palabras clave: Pseudociencia, investigación, ciencia, tratamiento

Vivir con información basada en evidencia o en conocimientos científicos, es un tema imperante en pleno siglo XXI, ya que vivimos en una era con mucho acceso a la información, de la cual un gran porcentaje no es veraz o comprobable y es donde están presentes los riesgos, los fraudes y abusos al consumidor que ha confiado en un producto, un profesional o un científico que logra estar en espacios publicitarios para hablar de las bondades de un producto, alimento, sustancia, medicamento o suplemento. El tema de la pseudociencia se abordará en dos partes por su importancia y para que los lectores pongan en práctica y apropien estrategias para prevenir el engaño. En la segunda parte se abordarán los casos más frecuentes de productos para perder peso, productos energéticos y alimentos saludables.

Al escribir este artículo me encuentro con una crítica a una publicación reciente de una joven promesa publicada en el diario Etcétera el 9 de marzo (1), quien hacía unos días era noticia por una gran aportación realizada con el material grafeno para combatir células cancerosas. Al revisar la nota se pueden identificar afirmaciones y publicaciones acríticas en diferentes medios periodísticos, falsedad de información, conflicto de interés (una minera financia el evento que

organiza un familiar de la joven en el que resulta ganadora para asistir a los premios nobel); un negocio que demuestra una falta de responsabilidad social con una joven promesa carente de formación ética. Sí bien no es el fondo ni propósito de este artículo abordar nuevamente un análisis y crítica a la falsedad que hubo en esa noticia, sí quise que fuera lo que detonara un ejemplo de lo que es la “Pseudociencia”.

La pseudociencia es todo aquel argumento o idea falsa hasta el momento que basa sus ideas o posturas en teorías científicas pero que no ha podido ser demostrada por métodos rigurosos como el científico. Antes de continuar, un ejemplo: en un congreso, un investigador informa a los asistentes que se encuentra estudiando propiedades del nopal, y sostiene que después de una revisión, tiene una hipótesis que quiere probar, acerca de que la cantidad de fibra soluble que tiene, tendrá beneficios sobre la glucosa de las personas, y esto puede ser promisorio para personas que tienen diabetes. Pero es necesario fijarse bien; lo que se redactó “puede” es decir, es una probabilidad. De pronto puede ser que se encuentre entre los asistentes alguna persona que no tiene una formación o conocimiento en cómo se desarrolla el método científico y por ende, todas las sustancias, materiales, alimentos que se venden por tener un beneficio a la salud. Pues bien, ¿cuál será o puede ser el resultado de acuerdo a la experiencia? Que, al siguiente día, veremos en los medios de comunicación que la fibra del nopal, baja la glucosa o incluso cura la diabetes. Este ejemplo que es muy frecuente que suceda, incluso citar a un investigador reconocido. Como se puede identificar es un juego de palabras lo que arregla todo, mientras que validar o probarlo, lleva tiempo.

Si no hay datos, instrumentos que permitan validar y reproducir el conocimiento que se da como nuevo o novedoso, no es considerado científico. La formación científica y por ende los conocimientos que se generen ¿en la industria de los alimentos?, deben estar basados en la ética, de forma que los productos, pastillas, geles, alimentos, bebidas, pomadas, balines, licuados, malteadas y todo lo que se ostente como científico debió ser:

1. Sustentado con la revisión de los conocimientos existentes, las teorías, leyes. Toda la información que ha sido acumulada por otros investigadores y que proceden de fuentes científicas como las revistas científicas o journals en inglés.

2. Probado o comprobado por el método científico: Ejemplo; el resultado de experimentar y observar.

3. Haberse presentado y aprobado por un comité de investigación y ética acreditado por la Comisión Nacional de Bioética (CONBIOÉTICA), que protege la seguridad en todas las investigaciones que se desarrollan en seres humanos.

4. Ser seguro al usuario: Haberse probado de forma segura, disminuyendo los daños o riesgos y siendo mayores los beneficios, en las personas que de forma voluntaria participaron en el estudio en el que se validó que la sustancia, alimento, producto, suplemento o medicamento funciona. Se puede entrar a la página de www.clinicaltrials.gov que es para los Estados Unidos, y poner el nombre de la sustancia o principio activo del producto y debe aparecer el historial de los estudios o investigaciones que se han realizado, así como su estatus. Si bien está en inglés, hay forma de hacer traducción o asesorarse de algún conocido en salud que apoye en la interpretación, aunque es sencilla la navegación.

5. Haberse involucrado al menos alguna investigadora o investigador de una institución académica de prestigio o socialmente reconocida que permita probar que conoció el estudio, se registró, cumplió éticamente, es seguro su uso y sus efectos que ostenta.

6. Estar aprobado y publicado por la Comisión Federal contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS): Si se vende en México y es producto Mexicano, debe estar aprobado por la COFEPRIS. Si se vende a nivel mundial y elaborado en los Estados Unidos por la FDA (Food and Drug Administration). Estos organismos, son los encargados

de regular la producción y venta de medicamentos, pero también de integrar los estudios que realiza la industria farmacéutica antes de su lanzamiento al mercado.

Este último punto, es el crucial, ya que finalmente el aval de un alimento, producto o medicamento que se ofrezca a las personas y que se ostente con beneficios terapéuticos, deberá tener un registro ante la comisión sanitaria y es la forma en que posteriormente los vemos en los cuadros básicos del sector salud.

Otra forma de prevenir el engaño en la pseudociencia de los alimentos, es conocer e identificar las falacias. Una falacia trata de justificar una idea que si la sometemos a un ejercicio de razonamiento resultaría falsa e injustificable su afirmación y son muy usadas en los entornos políticos y medios de comunicación. El estudio de las falacias lógicas es una herramienta que debe ser considerada en la formación del pensamiento científico. Esto y más estará publicado en mi libro “Diseño de proyectos de Investigación en el área de la salud en una era sostenible” en el cual podrás encontrar herramientas sencillas y basadas en la ética en lo concerniente al diseño y desarrollo de la investigación y que será publicado en julio de 2018 (2). Para concluir este breve artículo, te comparto algunas estrategias que pueden prevenir que seamos engañados y de esta manera evitar consumir sustancias o productos que ostenten tener beneficios a la salud:

- Suelen estar basados en ofrecer una esperanza a las personas, por lo que muchos de los productos van destinados a combatir o curar, por ejemplo, el cáncer. Las enfermedades no se curan sólo se controlan. Es importante señalar que el término cura, puede generar toda una discusión e incluso un nuevo artículo, pero cuando se diagnostica un padecimiento que llevará un control o monitoreo hasta lograr valores o niveles que reflejen “un control” y por ende prevenir consecuencias o lo que se conoce como comorbilidades, que no son más que la evolución de una enfermedad. De

hecho muchos de las propuestas engañosas, suelen dirigirse a lo que se conoce como enfermedades crónicas y no a las agudas como una enfermedad diarreica, donde se puede probar de inmediato si algo está funcionando o no, ejemplo, hidratarse o las medidas higiénico dietéticas básicas, mientras los síntomas se auto-limitan (significa que por sí sola se disminuyen los síntomas), a decir que tome X propuesta no probada que dejaría en evidencia que no funciona.

- Cómo ya se mencionó, cualquier sustancia o producto debe haber pasado por el escrutinio de expertos (comité de investigación y ética), autoridades en salud, órganos colegiados; y aquí aplica la frase “No se puede ser juez y parte”.
- Un producto validado científicamente se suele ofrecer o recomendar en el mismo Sistema de Salud (hospitales públicos, centros de salud) de cada ciudad, estado o nación. Y este es una buena sugerencia, para al menos tener un indicador de si ha sido autorizado por la COFEPRIS.
- Los que ofrecen las sustancias o productos tienden a generar una cadena de dependencia y no hablan de formas de hacer prevención o de usar otras alternativas de apoyo. Todo se basa en una pastilla o sustancia, no se menciona la importancia de los medios preventivos o de acudir con un profesional de la salud.
- La mayoría de los productos derivados de la pseudociencia se adquieren sin receta médica o sin una evaluación clínica (nutricional, médica, psicológica, etc.).
- Se ostentan como naturales y sin químicos.

CONCLUSIÓN

Como se puede identificar, ante un entorno con tanta información es importante conocer las bases del conocimiento científico, donde se parte de una idea, se busca probarla (hipótesis), se sustenta, prueba y valida. Pues bien, este primer abordaje, tiene la intención, no de ser un tratado, pero sí de aproximarlos de

forma práctica y sencilla, a desarrollar un pensamiento crítico que lo prevenga de la Pseudociencia. Finalmente: **¡ALGO QUE DICE CURAR TODO NO CURA NADA!**

Referencias:

1. Fong O. El engaño de la 'científica' Diana Quiroz, y la complicidad, por ignorancia, de los medios. Fecha de acceso: Marzo 2018 Disponible en: <https://www.etcetera.com.mx/opinion/la-cientifica-diana-quiroz-y-la-complicidad-de-los-medios/>
2. Monroy-Torres R. Diseño de proyectos de Investigación en el área de la salud en una era sostenible. Ed. Pearson. México. 2018. En impresión.
3. Nickels TU. Ciencia y Pseudociencia en Lakatos. Cinta de Moebio [en línea] 1999, (Sin mes) : [Fecha de consulta: 31 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10100507>