

¿LE CONFUNDEN LAS NOTICIAS DE NUTRICIÓN?

Consejos para identificar información fiable en línea (parte 1)

¿En qué tipo de publicación ha aparecido el artículo sobre nutrición?

La credibilidad puede variar:



DIARIO ACADÉMICO



PÁGINA WEB DE UNA ORGANIZACIÓN DE CONFIANZA



PERIÓDICO/REVISTA



BLOG/FORO



MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL



¡Al elegir una fuente fiable, podemos minimizar el riesgo de dejarse engañar por noticias falsas!

¿El autor es cualificado?



1

¿QUIÉN ES EL AUTOR?

Revise las **credenciales del autor**. ¿Hay un enlace hacia el perfil del autor? Si no se nombra ningún autor, a menudo es razonable ser sospechoso.

2

¿QUÉ CALIFICACIONES TIENE?

¿Tiene un título o experiencia profesional relevante para el tema?



Recuerde, muchos afirman ser expertos en la nutrición, pero muchos no están calificados.

Si un titular suena demasiado bien para ser verdad, ¡probablemente lo sea!

Comer chocolate reduce a la mitad el riesgo de enfermedades del corazón



RIESGO RELATIVO VS. RIESGO ABSOLUTO

Presentar riesgos como **relativos** en lugar de como **absolutos** puede hacer que los efectos parezcan más grandes de lo que en realidad son.

<https://www.eufic.org/es/understanding-science/article/absolute-vs.-relative-risk-infographic>

¡Perdí 10 kilos en dos semanas gracias a una dieta baja en carbohidratos!



LAS ANÉCDOTAS NO SON PRUEBAS

La experiencia de un **individuo** no proporciona una imagen objetiva. Todos somos muy diferentes, ¡lo que ha funcionado para un individuo no va a funcionar para todos!

¿LE CONFUNDEN LAS NOTICIAS DE NUTRICIÓN?

Consejos para identificar información fiable en línea (parte 2)

¿El artículo separa un alimento específico?

*Un litro de **aceite de oliva** reduce el riesgo de **cáncer de mama***



*¿Cómo reducir el riesgo de **cáncer**?
Come más **patatas***



Recuerde, ¡no hay alimentos milagrosos! Diferentes alimentos proporcionan diferentes nutrientes, y una dieta equilibrada y variada es la clave

¿Hay un enlace hacia el estudio original?



El enlace hacia un estudio científico nos puede ayudar a juzgar la calidad de la ciencia detrás de los titulares. Si un artículo no cita ningún estudio científico, puede ser difícil saber si las afirmaciones son respaldadas por pruebas.

¿LE CONFUNDEN LAS NOTICIAS DE NUTRICIÓN?

Consejos para detectar la ciencia sólida

La fuerza de las pruebas: (de las más fuertes a las más débiles)



1

REVISIONES SISTEMÁTICAS/META-ANÁLISIS

Reúna y resuma todos los estudios relevantes sobre un tema en particular, disminuyendo la posibilidad de sesgo. Esta es la prueba más fuerte que está disponible.



3

ESTUDIO DE OBSERVACIÓN

Estos estudios se usan para identificar correlaciones y desarrollar hipótesis para pruebas adicionales, ¡no pueden demostrar la causa y el efecto!



2

ESTUDIO DE INTERVENCIÓN

Por ejemplo, en una prueba aleatoria controlada, los estudiantes de un estudio se dividen en dos grupos aleatorios. Un grupo está expuesto a un tratamiento (intervención) y el otro grupo no lo está (control). Estos estudios pueden demostrar la causalidad, pero ¡recuerde de no generalizar tan fácilmente!



4

ESTUDIO DE LABORATORIO

Recuerde que, si bien los resultados de estudios con animales o estudios de células pueden proporcionar una indicación de los efectos probables, ¡no se pueden aplicar directamente a nosotros!

- ¡No somos ratones!
- Las células aisladas en un laboratorio se comportan de manera diferente en comparación con las células en nuestro cuerpo.

Muestra

1

¿DE QUÉ TAMAÑO HA SIDO EL ESTUDIO?

Cuantas más personas estén involucradas en el estudio, más fiables y representativos serán los resultados de la población.

2

¿LA POBLACIÓN ESTUDIADA ES GENERALIZABLE?

Si un estudio solo se llevó a cabo con un grupo específico de personas (por ejemplo, mujeres de mediana edad que padecen de diabetes), el estudio podría no ser aplicable para una población más amplia.

3

¿CÓMO SE HAN ELEGIDO LOS PARTICIPANTES DE UN ESTUDIO?

El muestreo aleatorio evita el sesgo. Con este método todos los miembros de una población tienen las mismas posibilidades de ser elegidos, esto asegura un conjunto de resultados generalizables.



Duración

¿CUÁNTO TIEMPO HA DURADO EL ESTUDIO?

Estudios a corto plazo pueden no ser representativos de los efectos de patrones y cambios dietéticos a largo plazo. Los estudios más largos proporcionarán datos más realistas.

A

¡Correlación no es igual que causalidad!

El hecho de que haya una conexión entre dos variables de estudio, no quiere decir que una sea causada por la otra. Piense dos veces cuando vea grandes titulares que indiquen que "comer zanahorias causa cáncer en los fumadores". ¡Es más probable que sea fumar en sí lo que lo causa!

X
↓
B



Potencial de confusión

¿EL ESTUDIO SE HA AJUSTADO A LOS POSIBLES EFECTOS DE CONFUSIÓN?

El resultado del estudio puede verse afectado por factores ocultos que los investigadores no previeron. Por lo tanto, el efecto del estudio se puede atribuir a factores/causas erróneos.

NO ES VERDAD

Fuentes de sesgo potencial

Los datos auto-informados, por ejemplo, a través del uso de cuestionarios de frecuencia alimentaria, pueden introducir sesgos de respuesta. La gente tiende a sobre/sub informar, o simplemente olvidar.

Lea la sección de "conflictos de intereses", la sección hacia el final del escrito para determinar si ha habido algún sesgo potencial.

↓
☑
☑
☑



Grupo de control

¿EL ESTUDIO HA TENIDO UN GRUPO DE CONTROL?

El efecto de una intervención se determina con comparar los resultados del grupo experimental (tratado) con el grupo de control (no tratado). Sin un grupo de control, no podemos concluir qué ha causado el efecto.

tratado



no tratado