
Salud, dieta y estilo de vida en la sociedad red

PID_00269387

Tomás Creus

Tiempo mínimo de dedicación recomendado: 2 horas



Tomás Creus

Es graduado en Comunicación Social y Doctor en Literatura Comparada. Ha trabajado como creativo en agencias de publicidad y como director y guionista de cine y televisión. Ha dirigido varios cortometrajes y realizado el guión de películas de largometrajes, la más reciente la película de animación «Hasta que Sbornia nos separe» (Otto Guerra, Brasil, 2013), estrenada con éxito en los cines. Se ha dedicado a la enseñanza universitaria de literatura y cine por varios años, enseñando entre otras instituciones en la UFRGS (Brasil), en la UBA (Universidad de Buenos Aires, Argentina) en el 2007 y en la UCLA (University of California in Los Angeles) del 2008-2012. Durante los últimos años ha centrado su interés en los nuevos medios de Internet y trabaja para Google Apps en Montreal, Canadá, donde vive desde 2012.

La revisión de este recurso de aprendizaje UOC ha sido coordinada por los profesores: Alicia Aguilar, Francesc Xavier Medina (2019)

Segunda edición: septiembre 2019

© Tomás Creus

Todos los derechos reservados

© de esta edición, FUOC, 2019

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realización editorial: FUOC

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño general y la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este eléctrico, químico, mecánico, óptico, grabación, fotocopia, o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.

Índice

1. Las dietas y su propagación en la sociedad red.....	5
1.1. Dietas para adelgazar	5
1.2. Dietas de longevidad	7
1.3. Dietas «saludables»: sabor <i>versus</i> salud	8
2. Dietas populares y su propagación en la Red: estudios de caso.....	10
2.1. La dieta «paleo»	10
2.2. La dieta vegetariana	11
3. Problemas de la comunicación alimentaria en internet.....	13
3.1. Rumores y falsas informaciones sobre alimentos	13
3.2. Dificultad de las políticas de educación alimentaria en la Red ...	16
4. Hábitos de alimentación y uso de Red: segmentación del público.....	18
4.1. Edad	18
4.2. Sexo	19
4.3. Clase social	20

1. Las dietas y su propagación en la sociedad red

1.1. Dietas para adelgazar

Aunque existan dietas con otros objetivos la mayoría de las dietas son para adelgazar. Al fin y al cabo, la gran preocupación de la mayoría de las personas que siguen dietas es justamente la de reducir y luego mantener el peso por motivos estéticos o de salud.

En ese sentido hay dos tipos básicos de dietas, las que únicamente se preocupan por reducir el número de calorías consumidas, sin considerar qué tipos de alimentos son consumidos, y las que se preocupan por reducir la cantidad de ciertos tipos de macronutrientes: en general, reducir la cantidad de carbohidratos consumidos o reducir la grasa consumida.

La dieta Banting, creada por William Banting en 1863, fue una de las primeras dietas que se pusieron «de moda» y pasaron a ser seguidas por mucha gente. Curiosamente, Banting no era médico sino director de funerarias. Su dieta era una dieta de bajo consumo de carbohidratos, basada en carnes, vegetales, frutas y vino seco, y en evitar azúcares, pastas, cerveza, leche y manteca.

En la década de 1930, fue popularizada la «dieta del pomelo», también conocida como «dieta Hollywood» por ser seguida por algunas estrellas. Prometía la pérdida de peso si el pomelo era consumido en cada comida, pues se creía que el pomelo reducía el apetito.

Un poco más tarde, en la década de 1950, surgió la «dieta de la sopa de repollo», con características similares, en la que se reemplazaba el pomelo por esa sopa.

La dieta Atkins, creada por el médico Daniel Atkins en los años setenta, se basaba en el bajo consumo de carbohidratos sin reducir el consumo de grasas, y continúa teniendo partidarios.

La dieta Pritikin, popularizada en los años ochenta por Nathan Pritikin, promocionaba lo inverso, una reducción en el consumo de grasas y alto consumo de carbohidratos.

Más recientemente, a partir de 2010, se puso de moda la «dieta paleo», o dieta paleolítica, supuestamente inspirada en lo que comían nuestros ancestrales cavernícolas, que promueve el consumo de carnes y vegetales, pero prohíbe granos, leche y azúcares, y reduce a casi cero el nivel de consumo de carbohidratos.

Curiosamente, aunque existan estudios indicando el éxito mayor o menor de algunas de esas dietas con ciertos grupos en condiciones controladas, ningún estudio parece ser conclusivo. En algunos casos, hubo mejoras en algunos aspectos (por ejemplo, disminución del colesterol en las dietas de poca grasa), pero raramente fue observada una reducción continua y a largo plazo de la obesidad. Lo anterior tiene sentido, pues en caso contrario no continuarían surgiendo nuevas dietas de la moda a cada década, prometiendo lo que la dieta de la década pasada no pudo cumplir. Perder peso rápido y sin esfuerzo es como la idea de hacerse rico rápidamente y sin esfuerzo: en general, una ilusión.

En gran parte, un problema de las dietas no es tanto la dieta en sí, sino la dificultad en seguirla con constancia. Recientemente, la psicóloga de la Universidad de Minnesota Traci Mann ha explicado porqué es tan difícil para el cuerpo humano seguir dietas, mostrando cómo los cambios que ocurren en el cuerpo a causa de la alimentación afectan también a nuestra psicología: no se trata simplemente de una cuestión de «fuerza de voluntad», sino de necesidades físicas del cuerpo que hacen que perder peso sea algo realmente difícil. Por ejemplo, aunque aumentar el ejercicio físico es bueno para perder peso, también nos aumenta el apetito, lo cual hace que después comamos más y que al final se provoque un aumento y no una reducción en el consumo de calorías.

Con internet, lo que ha ocurrido es un crecimiento cada vez mayor en el número de nuevas dietas de moda, cada una con sus fanáticos adherentes haciendo comentarios sobre su progreso en foros o en Twitter, Pinterest y Facebook. Imágenes de platos de comida se suman a las imágenes del propio cuerpo, así como la publicación de recetas o de cada alimento que se ha consumido en el día, o, en el caso de los practicantes de ejercicios físicos, cuántos pesos han levantado o cuántos kilómetros han corrido.

Esto ha creado un ambiente de competición y, en varios casos, de frustración. Muchos que fallan en sus tentativas de adelgazar terminan creyéndose incapaces o inferiores a otros que, al menos aparentemente, han tenido más éxito.

Sin embargo, internet también ha permitido la creación de grupos de soporte o incluso de dietas colectivas, en los cuales, aunque a distancia, las personas se ayudan mutuamente a mantenerse en el «buen camino».

Un nuevo estudio comparativo de 2014 sobre el uso de redes sociales en programas de pérdida de peso ha indicado un progreso «significativo pero modesto» en la disminución de la obesidad en los participantes. El estudio, con 941 personas, tuvo los siguientes resultados para los participantes, en comparación al grupo de control:

- 0,64% reducción en IMC;
- 0,79% reducción en la circunferencia de la cintura;

- 1,4% pérdida de peso.

Aunque los números sean modestos, como de hecho dice el propio estudio, indican la posibilidad de utilizar internet y medios sociales como buenos instrumentos para ayudar a mantener dietas sanas. Entre las ventajas de internet y las redes sociales en relación con otros métodos estarían el bajo costo, la creación de un sentimiento de comunidad entre los participantes, sin necesidad de la presencia física, y el hecho de ser una forma práctica y fácil de seguir en el día a día.

Sin embargo, otra comparación de varios estudios, también de 2014 (Williams *et al.*, 2014), ha indicado que intervenciones y campañas promocionando dietas para adelgazar a través de las redes sociales, en su mayoría resultan en baja participación y escasos resultados, sin una gran diferencia en la pérdida de peso o el aumento del ejercicio físico entre los diversos grupos que utilizaban y que no utilizaban las redes sociales.

En conclusión, aunque internet y en particular las redes sociales han creado nuevas formas de comunicación y de contacto entre las personas, ayudando a muchos individuos a seguir dietas o a informarse mejor sobre lo que consumen, sigue sin existir un método infalible para perder peso que sea además posible para todas las personas.

1.2. Dietas de longevidad

Además de la pérdida de peso, las dietas pueden ser seguidas con la intención de mejorar la salud, evitar las enfermedades y por consiguiente aumentar la longevidad.

Aunque no existan necesariamente alimentos o dietas que tengan la propiedad de aumentar la longevidad por sí mismos, consumir alimentos que comporten menos riesgos para la salud y evitar los que comportan más es generalmente lo que se pretende conseguir.

Una de las preocupaciones principales es la de evitar el exceso de ciertos alimentos, por ejemplo grasas, que pueden causar problemas cardíacos, la sal, que aumenta la presión, el alcohol, que puede originar problemas en el hígado, además de ingredientes que suelen ser considerados cancerígenos, etc.

Hay algunas dietas que son promovidas como supuestas favorecedoras de la longevidad, entre las que podemos citar como ejemplo la dieta CRON (*calorie restriction with optimal nutrition*), basada en reducción de calorías pero con consumo adecuado de nutrientes en las cantidades diarias recomendadas, que promete aumentar los años de vida. Sin embargo, no ha sido comprobado que dietas con restricción de calorías sean necesariamente mejores para la salud o que aumenten la longevidad.

Referencia bibliográfica

G. Williams *et al.* (2014). «Social media interventions for diet and exercise behaviours. A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials». *BMJ Open*. Vol. 4, núm. 2.

Otra «dieta de longevidad» es la dieta Okinawa, así llamada por tratar de imitar las costumbres de los habitantes de Okinawa, en Japón, que de promedio parecen vivir más que otros grupos humanos, con gran número de personas centenarias. Se basa en el consumo de pescado y frutos de mar, tofu, algas y vegetales, que favorecen un bajo nivel de colesterol y, por lo tanto, crean pocos problemas cardiovasculares. Sin embargo, no han sido efectuados estudios con control para verificar que sea realmente la dieta la causa de la mayor longevidad.

De todas maneras, como la longevidad depende de varios otros factores además de la dieta, como los de orden genético, la práctica de ejercicio, el ambiente, entre muchos otros, no hay ninguna dieta que por sí sola comprobablemente pueda aumentar la longevidad.

Eso no impide, sin embargo, que ocurran siempre muchas discusiones sobre qué dieta o qué alimentos o ingredientes serían mejores para la salud y para evitar enfermedades o para curarlas, aumentando la longevidad. Eso se ha multiplicado mucho con el advenimiento de internet y los medios de comunicación modernos, que han aumentado las posibilidades de divulgación de las informaciones de forma cada vez más inmediata y la discusión constante. Por ejemplo, la idea de que existan «superalimentos» (en general frutas o verduras exóticas) que puedan curar enfermedades, incluso el cáncer, es un mito bastante difundido, pero en general carece de veracidad. De hecho, existe una relación entre la alimentación y las enfermedades, incluyendo el consumo de alimentos que potencialmente pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, pero no es una relación tan directa. Por ejemplo, según varios estudios, una dieta rica en frutas y verduras parece disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero solo si se combina con la práctica de actividades físicas. Con relación al cáncer, hay algunos estudios sobre la relación entre la alimentación y algunos tipos de cáncer, pero no se puede generalizar debido a la complejidad y la diversidad de la enfermedad.

1.3. Dietas «saludables»: sabor *versus* salud

Con relación a lo que se considera una «dieta saludable», la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace las siguientes recomendaciones con respecto tanto a las poblaciones como a los individuos:

- Mantener una ingesta calórica equilibrada con el gasto energético.
- Limitar el consumo de grasas y preferir las grasas no saturadas a grasas saturadas y grasas trans.
- Aumentar el consumo de alimentos vegetales, especialmente frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos.

- Limitar el consumo de azúcar.
- Limitar el consumo de sal / sodio y garantizar que la sal sea yodada.
- Consumir micronutrientes esenciales como vitaminas y ciertos minerales.

Otras organizaciones nacionales e internacionales tienen sus propias recomendaciones, con algunas diferencias, aunque en promedio no cambian mucho de lo estipulado por la OMS.

Sin embargo, aunque la búsqueda de la salud a través de la alimentación es una preocupación para muchas personas, hemos visto también que alimentos menos saludables como dulces, salados o con alto nivel de grasa son en general percibidos como más sabrosos que los alimentos considerados más saludables. Si no fuera así, sería mucho más fácil cambiar una dieta.

Eso ocurre en especial con niños y adolescentes, que tienen en general mayor tentación por los dulces o la comida basura de alto nivel calórico y bajo contenido nutricional, siendo responsabilidad de los padres y en segundo lugar de las escuelas la de tratar de acostumbrarlos a una mejor dieta.

De cualquier forma, cambiar esas actitudes no siempre es fácil, y gran parte de los intentos dirigidos a modificar los hábitos alimentarios de los estudiantes han fracasado justamente debido al desinterés de los niños. En los Estados Unidos ha sido constatado que aun recibiendo meriendas supuestamente más saludables, los niños arrojaban a la basura los alimentos con fibras y vitaminas, como ensaladas o panes integrales, y comían las patatas fritas y los chocolates.

Incluso para los adultos, es a veces muy difícil conciliar lo sabroso con lo saludable, en parte por no poder controlar el apetito o la gula, en parte por malos hábitos adquiridos, y también en parte porque las informaciones obtenidas sobre alimentación son muchas veces contradictorias.

2. Dietas populares y su propagación en la Red: estudios de caso

2.1. La dieta «paleo»

Una de las dietas que se han puesto de moda en los últimos años, justamente coincidiendo con el aumento de popularidad de internet y las redes sociales, es la dieta «paleo». Es interesante observar cómo esta dieta ha sido (y sigue siendo) tema de gran polémica en la red, con igual número de defensores y críticos.

La dieta paleo se basa en un alto consumo de carnes (proteínas), seguido de vegetales, sin el consumo de granos o derivados de la leche.

La idea de la dieta paleo es que sería la dieta seguida por nuestros ancestrales de la era paleolítica, los hombres prehistóricos que vivieron durante el largo período anterior al desarrollo de la agricultura y la pecuaria. La teoría que hay detrás de la dieta paleo es que, como el *homo sapiens* ha vivido proporcionalmente más tiempo en la Prehistoria que en la Historia (antes de la agricultura), genéticamente nuestro cuerpo estaría más acostumbrado a la dieta de ese período, y por lo tanto tal dieta sería más saludable.

Hay una serie de problemas surgidos de ese tipo de razonamiento:

- No hay evidencias de que nuestros genes relacionados con la alimentación no hayan cambiado desde entonces (al contrario, el desarrollo de la tolerancia a la lactosa, por ejemplo, ha demostrado el cambio de genes para adaptarse a cambios de la alimentación).
- Los hombres del Paleolítico vivían de promedio muy poco tiempo y no está suficientemente claro que su dieta fuera beneficiosa para la salud.
- Tenemos poca información sobre cuál era realmente la dieta de los hombres en ese período, y hay en realidad evidencias de que ya cocinaban y consumían granos.
- Aunque supiéramos exactamente qué comían, sería imposible reproducir su dieta actualmente, ya que los animales y plantas que consumimos hoy han sido modificados a través de milenios de selección artificial y son muy diferentes de los de entonces.

Sin embargo, los que siguen una dieta muchas veces tienen un comportamiento similar a los participantes de un culto (y en efecto muchas religiones tienen dietas específicas) y por lo tanto así también pasa con los seguidores más extremos de ciertas dietas.

Aunque las primeras ideas de una dieta paleo surgieron en los años setenta, esta empezó a ser promocionada masivamente a partir de 2002, en varios blogs y sitios especializados como thepaleodiet.com, pero también en libros y artículos en la prensa más tradicional que han ayudado a que se hiciera popular. Hoy en día, varios foros de fisiculturismo, de recetas o de discusión sobre salud han aumentado también el interés por la dieta.

Las redes sociales han sido esenciales en promocionar la dieta paleo. Muchos seguidores de la dieta en los últimos años han colgado en la Red la lista de alimentos consumidos, recetas, fotografías de sus platos de comida, o han tratado de probar con enlaces de artículos el carácter científico de la dieta y su capacidad de mejorar la salud, todo ello rebatido por otros que no lo creen o que siguen otros tipos de dietas. La búsqueda por «paleo diet» en Google da más de 11.900.000 resultados. En Facebook, la páginas sobre «paleo diet» tienen centenares de millares de seguidores.

Más allá de su creciente popularidad, aún se trabaja para aportar evidencias sobre sus efectos en la salud. Mientras que algunos artículos científicos parecen indicar un beneficio en términos de mejora en la sensibilidad a la insulina (Blomquist, 2018), un estudio reciente indica que una dieta muy alta en proteínas (como es el caso de la dieta paleo) causaría enfermedades y una menor, y no mayor, longevidad (Levine *et al.*, 2014).

2.2. La dieta vegetariana

De forma similar, la dieta vegetariana (que no incluye consumo de carne o pescado) o su caso más extremo, la dieta vegana (que excluye cualquier producto de origen animal) también se ha hecho popular en internet y las redes sociales.

El vegetarianismo, naturalmente, es mucho más antiguo que la dieta paleo. Los pitagóricos de la antigua Grecia seguían una dieta vegetariana, y también los hindúes. Ha sido seguida por varias personalidades históricas a lo largo del tiempo, por los más diversos motivos.

En algunos casos, la dieta vegetariana es seguida por razones religiosas (como el caso de los hindúes); en otros casos, es promocionada por motivos relacionados con la salud. Sin embargo, hoy en día su mayor crecimiento está relacionado con la mayor preocupación por los «derechos de los animales».

Referencias bibliográficas

- Blomquist *et al.* (2018). «Decreased lipogenesis-promoting factors in adipose tissue in postmenopausal women with overweight on a Paleolithic-type diet». *European Journal of Nutrition*. Vol. 57, núm. 8, págs. 2877–2886.
- M. E. Levine *et al.* (2014). «Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population». *Cell Metabolism*. Vol. 19, núm. 3-4, págs. 407-417.

Su popularidad en los últimos años ha crecido gracias a internet, de forma paralela aunque opuesta a la dieta paleo, de la cual es casi una adversaria, ya que la dieta paleo se basa principalmente en un gran consumo de carne. Así, en muchos foros o discusiones en línea en los comentarios de noticias, o en las redes sociales, hay muchos debates entre seguidores del vegetarianismo y seguidores de la dieta paleo.

Además de la discusión sobre las ventajas para la salud de la dieta escogida, hay algunos motivos ideológicos por detrás del embate, ya que algunos creen que muchos de los seguidores del vegetarianismo tienden a ser liberales o de «izquierdas» mientras que los seguidores de la dieta paleo tienden a ser más de «derechas». Eso no es necesariamente una verdad: Hitler era vegetariano, mientras que muchos actores de Hollywood, en su mayoría progresistas, siguen la dieta paleo. Pero en general, al menos hoy en día, el vegetarianismo es asociado a causas liberales como la lucha por los animales, mientras que la dieta paleo, aunque no tenga una base ideológica concreta, por algún motivo tiende a ser asociada, bien o mal, a movimientos más conservadores o tradicionalistas.

Semejante a la dieta paleo, el vegetarianismo también es promocionado principalmente a partir de sitios y blogs, así como a través de la publicación de fotos de platos de comidas o de recetas en Instagram y otras redes sociales. Recientemente se ha hablado hasta de la creación de una red social exclusiva para veganos, con lo que se puede comprobar más de una vez la similitud de las dietas con los cultos religiosos.

3. Problemas de la comunicación alimentaria en internet

Como hemos ya visto, en la comunicación sobre la alimentación interfieren diversos grupos, cada uno con intereses diferentes. Por un lado, tenemos al consumidor, que busca una dieta saludable y nutritiva pero al mismo tiempo sabrosa y no demasiado baja en calorías. Por otro lado, tenemos las empresas de productos alimenticios que buscan principalmente vender sus productos, apelando al sabor o a la salud. Finalmente, tenemos los gobiernos u otras instituciones y autoridades que promueven ciertos tipos de dietas como las bajas en grasa o las bajas en calorías (dietas que muchas veces cambian: en los años ochenta lo malo era la grasa, hoy son los carbohidratos).

Una de las principales discusiones es la relacionada con alimentos «naturales» o «biológicos» y alimentos «artificiales», «procesados» o «genéticamente modificados». La tendencia general del público es la de creer que todo lo que es natural es mejor. Esto no es siempre verdad: los hongos venenosos son perfectamente naturales, pero hacen daño, mientras que muchos colorantes o aromatizantes artificiales tienen poco o ningún efecto en el cuerpo humano. (De cualquier forma, es verdad que gran parte de los alimentos procesados contienen ingredientes como sal, nitritos o grasas saturadas que en exceso pueden suponer un riesgo para la salud.)

3.1. Rumores y falsas informaciones sobre alimentos

Alguna vez que otra surge la discusión sobre un nuevo producto que sería «bueno para la salud», o, al contrario, la denuncia de productos «nocivos». En los tiempos de internet y las redes sociales, esa discusión es llevada a cabo todos los días entre los diversos usuarios.

En tiempos anteriores, la mayoría de las personas obtenía noticias a partir de la radio o la televisión. Aunque eso continúe ocurriendo y los grandes medios de comunicación aún dominan (pues las mismas empresas que dominan los grandes medios en general también dominan los portales más populares de la Red), internet ha permitido un aumento en el número de las fuentes de información, incluyendo un número considerable de fuentes independientes no conectadas con las grandes empresas o los medios tradicionales, y de ahí proviene una parte importante de las informaciones que recibimos sobre alimentación y salud.

Sin embargo, uno de los problemas de la comunicación en la era de internet es que, debido al hecho de que cualquiera pueda publicar informaciones y a la rapidez de propagación, no siempre son verdad ni todas las informaciones que se dan ni todo lo que se cree: muchas veces los rumores pasan de boca a boca

(o de Twitter a Facebook) aunque no tengan veracidad: «la mentira da la vuelta al mundo mientras la verdad se está recién poniendo las botas» (Mark Twain). Tanto es así que fueron creados sitios como Snopes y The Straight Dope, que justamente tratan de separar los hechos de los rumores, y las verdades de las exageraciones o las falsedades publicadas en internet, lo que no siempre es fácil.

En 1947, Gordon Allport y Leo Postman publicaron *La psicología del rumor*, que se convertiría en el estudio definitivo sobre rumores durante los próximos treinta años. En su análisis, Allport y Postman esbozaron lo que llamaron «la ley básica de rumor», que llegó a la conclusión de que los rumores presuponen la ansiedad sumada a la falta de información, y que el nivel de transmisión de rumores varía proporcionalmente dependiendo de la importancia de la materia para el grupo, multiplicado por la incertidumbre de la evidencia disponible.

Lo que ha cambiado con internet no ha sido tanto el método de propagación o la causa que haya detrás de los rumores, sino la rapidez de su propagación y su alcance en el planeta. Otro problema de internet en relación con los rumores es que, aunque las correcciones de noticias falsas estén disponibles, a veces de forma bastante rápida, terminan «enterradas» en la avalancha de información y las falsedades continúan siendo promocionadas y creídas incluso después de ser clasificadas como falsas.

Un estudio de 2006 centrado en blogs y foros de discusión y otro de 2014 centrado en Twitter han mostrado cómo se continuaba informando de muchos falsos rumores incluso después de haber sido desmentidos por las autoridades. Además, por ser más interesantes o escandalosas, las noticias falsas tenían mucho mayor alcance que las aburridas correcciones.

Cabe aclarar, sin embargo, que no siempre las informaciones incorrectas proceden de blogs o redes sociales; a veces es al revés. En más de un caso informaciones propagadas por televisión o diarios y revistas por médicos famosos, periodistas o autoridades oficiales han sido mostradas como falsas por *bloggers* independientes o simplemente por individuos mejor informados.

Los rumores relacionados con la alimentación, y más específicamente relacionados con la alimentación y la salud, son muy propagados en especial en los foros y las redes sociales. A modo de ejemplo, podemos ver algunos mitos y verdades sobre alimentación que fueron o aún están siendo muy discutidos en la red, algunos verdaderos y otros falsos:

- **Mercurio en el pescado salvaje:** Debido a la contaminación de los océanos, muchos peces están contaminados por mercurio, metal pesado que es tóxico para el organismo humano. Esto fue descubierto en 1956 en Japón, cuando muchas personas en la ciudad de Minamata, que se alimentaban principalmente de pescado, empezaron a mostrar extraños síntomas. Ha sido descubierto que una empresa lanzaba mercurio en altísimas cantidades en la playa, y este pasaba a los peces de la región, y de estos a las personas. Debido a eso, hoy en día existen recomendaciones sobre los niveles de pescado que pueden ser consumidos con seguridad.
- **Toxinas en el pescado de piscicultura:** Hubo denuncias que pescados de criaderos, en especial el salmón, contenían toxinas llamadas PCB debido a la alimentación que recibían y a la contaminación del agua. Esa queja parece proceder, aunque no afecta a todos los pescados y es discutible cuáles serían los niveles seguros de su consumo.
- **Insectos en el yogur:** De hecho, algunos yogures (especialmente de sabor a fresas o frutas rojas) y otros productos contienen el colorante carmín E-120 en su producción. Tal colorante es creado a partir del insecto cochinilla, que se seca, se muele y se hierve para retirar el ácido carmínico. De cualquier modo, es un colorante tradicional conocido desde tiempos antiguos y no causa problemas para la salud, salvo para las raras personas que sufran de alergia a ese producto.
- **OGM «asesinos» en el maíz:** Aunque sea verdad que el maíz y la soja, como muchos otros alimentos producidos hoy en día, sean genéticamente modificados, el consenso científico general es que no presentan mayor riesgo para la salud.
- **Semillas de chia bajan el colesterol y reducen el peso:** Las semillas de chía son una relativa novedad en la alimentación occidental, promovidas por programas televisivos como el del Dr. Oz. Aunque contengan altos niveles de fibra y Omega-3, que son ciertamente positivos para la salud general, estudios realizados no han indicado la pérdida de peso en los pacientes, ni tampoco ninguno de los otros supuestos beneficios para la circulación (no quiere decir que no existan, sino que no han sido comprobados científicamente por estudios).
- **El beicon causa cáncer pancreático:** Una noticia causó pánico en la comunidad amante del beicon al informar de que bastarían dos tiras de beicon al día para causar cáncer pancreático. En realidad, la noticia era alarmista. El estudio original, de 2012 (Larsson y Wolk), hablaba de carnes procesadas en general, que contienen nitritos para su preservación (salamis, salchichas, jamones, etc.). Los nitritos, al ser cocinados a altas temperaturas, podrían combinarse con los aminoácidos de la carne y crear un compuesto cancerígeno en los animales, las aminas heterocíclicas (HCA). El estudio apuntaba una correlación del 67% entre el alto consumo de

Referencia bibliográfica

S. C. Larsson; A. Wolk (2011). «Red and processed meat consumption and risk of pancreatic cancer. Meta-analysis of prospective studies». *British Journal of Cancer* (2012). Núm. 106, págs. 603–607.

carnes rojas procesadas y el cáncer pancreático en hombres, que de todos modos es bastante alto. Sin embargo, las HCA pueden también provenir de la polución o el tabaco, y no siempre ocurre que se producen al cocinar los alimentos, por lo que es difícil saber en qué medida las carnes rojas procesadas son la causa real de la enfermedad.

- **Dulcificantes artificiales como el aspartamo causan cáncer:** En realidad, aunque estudios con ratones han indicado que el aspartamo podría ser cancerígeno en dosis elevadas, las dosis necesarias para ser peligrosos en humanos requerirían lo equivalente al consumo de 17 latas de gaseosas *diet* por día. Más preocupante es el hecho que otros estudios demostraron de que los dulcificantes artificiales pueden aumentar la obesidad, pues el sabor dulce sin equivalente de calorías estimularía el mayor consumo de azúcares.

Esos y muchísimos otros son los rumores con los que somos bombardeados todos los días en redes sociales, blogs, foros o correo electrónico, o incluso por otros medios más tradicionales como la televisión, la radio o los diarios.

3.2. Dificultad de las políticas de educación alimentaria en la Red

Mientras que «dietas de moda» que prometen resultados milagrosos llegan a tener gran alcance y muchísimos adherentes, programas educativos de promoción de dietas saludables han tenido mayor dificultad a la hora de encontrar un público, y más todavía de conseguir cambiar el comportamiento del gran público.

Sitios y blogs de gobiernos o autoridades oficiales de alimentación y salud tienden a tener un escaso número de lectores, simplemente por el poco interés generado por la información oficial. Aun cuando algunos de los programas de alimentación saludable promovidos por gobiernos o autoridades cuentan con el apoyo de los grandes medios de comunicación, es raro que se transformen en «virales». En parte, eso ocurre porque los alimentos saludables y también su promoción son vistos en muchos casos como «aburridos», «amargos» o «sin gusto», mientras que alimentos con grasas, sal o azúcar son casi siempre más sabrosos, y por consiguiente más populares, aunque también ayuda el tener una publicidad más creativa y un marketing en general más eficaz.

Ya los estudios relacionados con el uso de internet y en especial de las redes sociales en la promoción de una alimentación más equilibrada o saludable, y en particular en la lucha contra la obesidad, han mostrado que, en general, el éxito es escaso, en especial cuando se considera el cambio de comportamiento a largo plazo. Las veces en que tales programas tienen éxito, son administrados junto con otras actividades que incluyen el contacto personal, o actividades colectivas fuera de la Red.

De cierta forma, internet en gran parte únicamente repite o exagera el comportamiento que ya tenemos fuera de la Red, siendo más útil para darnos información sobre aquello en lo que ya creemos, que para causar un cambio en nuestra alimentación o forma de vida.

En la Red buscamos solo aquello que nos interesa, y como la cantidad de información es muy grande, no hay un modo fácil de forzarnos a seguir uno u otro «programa». Así, en lo que respecta a alimentación y a comunicación alimentaria, en general lo que ocurre es el camino inverso, no tanto del contenido buscando al público, sino del público buscando al contenido: aquellos que ya siguen un estilo de vida vegetariano, buscarán sitios y blogs relacionados con esta dieta; aquellos que siguen un estilo de vida basado en la salud y el deporte, también buscarán esas informaciones en la red; y los que siguen una dieta poco nutritiva o portadora de obesidad, probablemente no cambiarán sus actitudes o intereses debido a artículos publicados en blogs y colgados en su página de Facebook. Por otro lado, aquellos que aún no se han decidido por un estilo de alimentación, o desean cambiarlo, pueden encontrar muchas referencias en la Red, y en ese caso podrán decidirse por una u otra dieta de acuerdo a la información que encuentren.

Otra dificultad de la utilización de la Red en la promoción de la alimentación más saludable puede ser la menor capacidad de concentración de los usuarios. Según Nicholas Carr (2010), aunque internet nos ofrece muchísima información, reduce nuestra capacidad de atención. Muchas personas han perdido la capacidad de leer textos muy largos, o de concentrarse por mucho tiempo en la misma tarea. En general pasamos pocos segundos visitando una página, pinchando luego en enlaces que nos llevan a otro lugar, donde también pasamos nada más que algunos segundos. Eso ha aumentado aún más con la costumbre de acceder a la Red con los *smartphones*, que debido a su pantalla pequeña no está hecho para leer textos muy largos o complejos. Es posible que la superficialidad y la búsqueda de la inmediatez sean la causa de nuestras mayores dificultades en buscar y actuar sobre la información alimentaria de forma más seria.

Referencia bibliográfica

Nicholas G. Carr (2010). *The shallows. What the Internet is doing to our brains*. Nueva York: W. W. Norton & Company.

4. Hábitos de alimentación y uso de Red: segmentación del público

Hemos observado que las prácticas alimentarias varían de acuerdo a una serie de factores: sociales, biológicos, económicos. Examinaremos ahora algunas de las diferencias en el consumo de alimentos y consumo de información sobre alimentos en la Red entre diversos grupos, clasificados de acuerdo a edad, género y clase social.

4.1. Edad

Nuestra alimentación varía de acuerdo con la edad, y también varía el modo como el cuerpo reacciona a los alimentos. Tendemos a tener un metabolismo más rápido cuando somos jóvenes, y más lento cuando somos más viejos. Por otro lado, con la edad tendemos a cuidar más de la salud y conseguimos controlar mejor nuestros impulsos.

El sedentarismo también tiende a aumentar con la edad, cuando practicamos menos deportes o actividades físicas con gran gasto de calorías. Niños y adolescentes en especial tienden a ser más activos físicamente, mientras que adultos y ancianos tienden a ser más sedentarios. Alrededor del 26% de la población española realiza actividad física insuficiente para mantenerse saludable, según los resultados de un estudio de la Organización Mundial de la Salud en 2018.

Con relación al uso de la Red, aunque sea todavía más usada por jóvenes que por adultos, es hoy bastante más común su uso aún entre los más viejos: las redes sociales se han transformado en una manía para muchos jubilados.

Algunos datos interesantes, extraídos de recientes encuestas sobre el perfil sociodemográfico de los internautas españoles (ONTSI, 2014):

- 71,6% de los españoles entre 16 y 74 años ha accedido a internet en los últimos 3 meses.
- De entre estos, 72,1% accede diariamente a internet, y 16,9% lo hace al menos una vez por semana.
- El uso de internet ocurre más entre los más jóvenes y decrece con la edad: los que usan la Red al menos una vez por semana es 94,4% de los usuarios entre 16 a 24 años, 86,4% entre 25 a 34 años, 76,1% de 35 a 44 años, 63,1% de 45 a 54 años, 41,6% entre 55 a 64 años, y 18,9% de 65 a 74 años.
- 40% de los internautas tiene menos de 35 años.

Referencia bibliográfica

Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (ONTSI) (2014). *Perfil sociodemográfico de los internautas. Análisis de datos INE 2013*. Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo.

- 93% de los internautas que utiliza la Red diariamente lo hace más que todo para acceder al correo electrónico.
- Entre los que usan la Red diariamente, 72,1% participa en redes sociales.
- El 65,2% que usa la red diariamente busca en internet informaciones sobre temas de salud (incluyendo alimentación).

En cuanto a la alimentación, uno de los cambios más alarmantes es el aumento de la obesidad entre niños y adolescentes, así como el abandono de la dieta tradicional mediterránea (considerada por especialistas como una de las más saludables para el aparato cardiovascular y para reducir la obesidad) entre los españoles más jóvenes:

- Los países mediterráneos son los que tienen una mayor proporción de niños y niñas con obesidad en Europa, según el estudio que la Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2018.
- Italia, Chipre, España, Grecia, Malta y San Marino se sitúan a la cabeza del continente, con un porcentaje de obesidad entre los niños de entre un 18% y un 21%, y entre un 9% y un 19% en el caso de las niñas. En el otro extremo, los países con menos obesidad infantil son Francia, Noruega, Irlanda, Letonia y Dinamarca, donde la prevalencia no llega al 10%.

Las tendencias indican claramente un aumento cada vez mayor del uso de la Red por personas de las varias edades; una continuación o aumento del problema de la obesidad, en especial entre niños y adolescentes; y un abandono de la dieta mediterránea entre los más jóvenes y las nuevas generaciones.

4.2. Sexo

Hay naturalmente también varias diferencias entre la alimentación de hombres y mujeres, así como en lo que respecta a su uso de la Red.

De acuerdo con el mismo estudio del INE supracitado:

- Los hombres utilizan internet especialmente para descargar software, leer o descargar noticias, periódicos, blogs, revistas en línea, y para la declaración de impuestos.
- Las mujeres utilizan internet especialmente para buscar información sobre temas de salud, para buscar información sobre educación, y para matriculación en educación superior u otro tipo de cursos.

Las mujeres también tienden a utilizar bastante más las redes sociales que los hombres, en especial Facebook, Instagram y Pinterest.

- Encuestas en EE. UU. del Pew Research Center realizadas en 2013-2014 muestran que las redes sociales son utilizadas por un 74% de las mujeres internautas y por un 62% de los hombres. En algunas redes la diferencia es aún más aguda: Pinterest atrae a 42% de las mujeres internautas y solo 13% de los hombres. Twitter, sin embargo, tiene una ligera mayoría masculina, con 24% de los internautas hombres y 21% de las mujeres;
- Lo mismo ocurre en Europa, según un informe de la empresa Porter Novelli de 2012: 65% de las mujeres son activas en redes sociales contra 55% de los hombres, y los que acceden diariamente son un 48% de las mujeres y un 38% de los hombres;
- Según el mismo estudio, la diferencia es aún mayor en España: 78% de las españolas son activas en redes sociales, contra 70% de los hombres, y entre los que acceden diariamente, son 57% de las mujeres y 38% de los hombres;
- En España también se verifica que solamente Twitter es la red social más «masculina», con 40% de uso entre los hombres y 27% entre las mujeres.

En cuanto a la alimentación por género, la principal diferencia, que se verifica tanto en España como en el resto del mundo, es que las mujeres tienen mayor preocupación por el peso corporal y los trastornos de la conducta alimentaria.

El mayor uso de redes sociales corresponde a mujeres, y también les corresponde mayor propensión a la obesidad y anorexia, tendencia que continuará en los próximos años, tratándose de cuestiones relacionadas con aspectos biológicos.

4.3. Clase social

La situación económica o clase social también naturalmente cambia el acceso a internet así como la conducta alimentaria.

Con relación a internet, volviendo a los datos del INE:

- El uso frecuente de internet (mínimo una vez por semana) ocurre en 93,1% de los hogares con renta neta mensual superior a 3.000 euros, mientras que en los hogares con renta de 900 euros o inferior, el acceso semanal es solo del 41%.
- La búsqueda de informaciones sobre salud es también proporcionalmente mayor en el grupo de mayores ingresos.

Referencia bibliográfica

Pew Research Center (2015). *Social Media Update 2014*. Enero de 2015. <<http://www.pewinternet.org/2015/01/09/demographics-of-key-social-networking-platforms-2/>>

Con relación a la alimentación, la obesidad afecta mayormente a las personas de clases sociales más bajas, en especial a los niños y adolescentes (16% de niños y adolescentes en las clases más bajas, contra 4,3% en las clases más altas) (Sánchez-Cruza *et al.*, 2013). Sin embargo, los trastornos alimentarios como la anorexia son más comunes en las clases más altas.

Aunque la tendencia para el futuro es que el acceso a internet sea cada vez más fácil y frecuente para todas las clases sociales, la obesidad por ahora debe seguir afectando más a los más pobres, debido a una alimentación menos adecuada en estos grupos.

Referencias bibliográficas

J. J. Sánchez-Cruza *et al.* (2012). «Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012». *Revista Española de Cardiología* (2013). Vol. 66, núm. 05, págs. 371-6.

