

## Pensamiento crítico para una mejor comprensión de noticias relacionadas con la ciencia, la salud y los alimentos

Leche: ¿sí o no? - Transgénicos: ¿seguros o no? - ¿Natural o artificial? Estas dicotomías suelen ser presentadas en medios de prensa y circulan en blogs y redes sociales, aparecen en charlas de amigos o familias. Comunicar, divulgar y enseñar temas relacionados con la salud y la elección de alimentos conlleva una gran responsabilidad. La elección o eliminación de un alimento o grupo de alimentos en una dieta puede tener efectos en la salud de una persona, por lo tanto, es clave que nosotros como lectores, docentes y/o comunicadores podamos distinguir los contenidos falsos de aquellos con sustento científico. Para ello, es importante presentar a los consumidores, estudiantes (en el caso de los docentes) o pacientes (en el caso de profesionales de la medicina) herramientas para desarrollar el pensamiento crítico. Estas herramientas son “pistas” o “alertas” nos ayudan a analizar el contenido de noticias o textos y a distinguir en ellos lo “falso” vs. “con evidencia científica”.

Con este fin, presentamos una serie de placas con algunas sugerencias. Las ponemos a disposición de los docentes para que las utilicen en sus clases y conversen con sus alumnos y de los profesionales de la salud, divulgadores u otros profesionales.

1. ¿En qué tipo de publicación apareció el artículo científico? Las opciones más confiables son las revistas académicas y los sitios de organizaciones de trayectoria científica. Si elegimos mejor las fuentes, podemos minimizar el riesgo de leer y propagar noticias falsas o mitos.
2. ¿Quién es el autor? Revisar los antecedentes profesionales del autor o autora del artículo científico citado es clave. Mejor aún si hay un enlace a su perfil, donde se pueda conocer su formación académica. Cabe la posibilidad que no se nombre ningún autor, si así fuese, es más razonable dudar sobre la credibilidad de los contenidos. Recordá: muchos afirman ser expertos, pero no todos lo son realmente.
3. ¿Hay alguna referencia al estudio original? El enlace hacia el estudio científico original del cual proviene la noticia nos puede ayudar a evaluar la calidad de la información. Estos estudios no son fáciles de comprender para el público en general y tampoco es fácil para un divulgador o docente transmitir sus conclusiones, ya que hay que simplificar el contenido para que sea comprensible para los no expertos. Por eso es clave el trabajo conjunto entre expertos y comunicadores.
4. ¿Demasiado bueno para ser verdad? Si un título suena demasiado bueno para ser verdad... ¡Alerta! También es importante tener en cuenta algunas cuestiones:
  - a. Las experiencias personales o anécdotas no son evidencia. Lo que funciona para alguien puede no ser apropiado para otros.
  - b. La forma en la que se comunica el riesgo puede hacer que los efectos parezcan más grandes o graves de lo que en realidad son.
5. ¿El artículo menciona un producto o alimento en particular? Por ejemplo, “comí brócoli y me curé de xxx”. No hay superalimentos. La evidencia científica recomienda una dieta variada, adecuada a la edad, género y estado general de salud de cada persona.
6. ¿El texto plantea algún tipo de alternativa a elegir? Si encontrás un artículo que plantea un tema en términos: “sí – no” / “bueno – malo”, dudá. Un alimento no es bueno o malo en sí mismo, sino en el contexto de la edad, desarrollo, estado nutricional y de salud de cada persona, la cantidad en que se lo consume, entre otros factores.

Marie Curie dijo “Es hora de comprender más y temer menos”. Tomamos las palabras de esta científica para reflexionar acerca de la importancia del entendimiento, la enseñanza y divulgación de temas científicos. Equipados con herramientas para comprender la ciencia, podemos tomar mejores decisiones.

**Material de referencia y consulta**

- Comprender la ciencia <https://www.eufic.org/es/understanding-science/> (Versiones en inglés y en español)
- Evidence Hunter Activity Pack. Disponible en <https://senseaboutscience.org/wp-content/uploads/2019/01/Evidence-Hunter-Activity-Pack.pdf>. Manual en inglés con actividades para docentes y divulgadores.
- Las noticias científicas en la era de la desinformación. Artículo de Infoalimentos adaptado del paper de Heidi J. Larson <http://infoalimentos.org.ar/informes/divulgacion-cientifica/329-las-noticias-cientificas-en-la-era-de-la-desinformacion-y-la-viralizacion-en-redes-sociales>