

NUTRICIÓN EN TIEMPOS DE SOBREENFORMACIÓN

NUTRITION IN TIMES OF INFORMATION OVERLOAD

Vivimos en una época de cambio acelerado. Con creciente rapidez, conceptos que hasta hace poco parecían incuestionables son hoy cuestionados y reemplazados por nuevas “verdades”, a un ritmo que no siempre permite su adecuada asimilación por parte de la sociedad. Si bien el cambio es inherente a la ciencia y las verdades científicas son, por naturaleza, transitorias y destinadas a ser revisadas o reemplazadas –como consecuencia del debate y la confrontación de ideas–, el principal desafío que enfrentamos en la actualidad es que, a diferencia de lo que ocurría en el pasado reciente, cuando las discusiones científicas se centraban principalmente en distintas interpretaciones de la evidencia disponible, hoy nos vemos obligados a enfrentar un problema más básico: distinguir entre evidencia y opinión. Más aún, en un contexto social en el que la información circula de manera fragmentada y en el que las emociones o creencias personales adquieren un peso creciente frente a los hechos, en lugar de observarse una búsqueda genuina del conocimiento científico –que reconoce la incertidumbre como parte inevitable del proceso–, con frecuencia se advierte el fenómeno opuesto: las conclusiones parecen preceder al análisis de la evidencia, seleccionándose de manera arbitraria aquellos datos que confirman las creencias previas y descartándose aquellos que las cuestionan.

Si bien estos desafíos atraviesan diversos ámbitos del conocimiento, el campo de la nutrición parece ser uno de los más afectados en esta era de la posverdad. La proliferación de mensajes sobre alimentación –a menudo confusos o incluso contradictorios– agrega nuevas dificultades a la ya compleja tarea de adoptar patrones de alimentación y estilos de vida saludables. En este contexto, la elaboración de guías alimentarias por parte de organismos y sociedades científicas emerge como una herramienta fundamental para orientar a la población, sintetiza la mejor evidencia disponible y la adapta al contexto epidemiológico, cultural y socioeconómico de cada región.

Una de las referencias internacionales más influyentes en materia de promoción de políticas alimentarias y educación nutricional son las Dietary Guidelines for Americans, cuya última edición ha sido publicada recientemente. En este número de Actualización en Nutrición, la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) presenta un artículo de toma de posición sobre este documento, con el propósito de contribuir a una mejor comprensión de sus contenidos, identificar sus principales aportes y señalar aquellos aspectos que generan controversia o que requieren una interpretación prudente.

En este número también se presenta una toma de posición intersocietaria sobre la obesidad durante el climaterio, que revisa la fisiopatología, las consecuencias clínicas y el abordaje integral de la obesidad en mujeres durante la transición menopáusica.

En un campo tan dinámico como el de la nutrición, donde la evidencia evoluciona y las interpretaciones pueden divergir, los posicionamientos de las sociedades científicas constituyen una herramienta valiosa para promover un debate informado y contribuir a una mejor interpretación del conocimiento disponible. Invitamos a nuestros lectores a analizar estos documentos de manera crítica, con la expectativa de contribuir a una reflexión que ayude a orientar a la sociedad hacia la adopción de pautas de alimentación basadas en el conocimiento científico y en el análisis objetivo de la evidencia.

REFERENCIAS

U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2025-2030. 10th Edition. Washington, DC: U.S. Government Publishing Office; 2025.

Dr. Marcos Mayer

Médico Especialista en Nutrición - Investigador en Salud de CONICET
Director de la revista Actualización en Nutrición