

Málaga capital

Esther Samper: «La copita de vino saludable no existe»



FERNANDA CARVALHO

La médica, doctora en Medicina Regenerativa y divulgadora científica, es una referencia en redes sociales por desmontar bulos sanitarios. La especialista tiene clara la receta para no dejarse engañar: «Sólo el hecho de desconfiar ya te protege»



ANA PÉREZ-BRYAN

Martes, 11 febrero 2020, 00:42



Las copitas de vino saludables no existen, los suplementos de vitaminas no solucionan el problema real de la falta de sueño y todo lo que lleve la etiqueta de 'bio' o 'natural' no tiene por qué ser más saludable aunque aún funcione el 'si pago más, será mejor'. **Que Internet y las redes sociales propagan demasiados bulos relacionados con la medicina lo sabe bien Esther Samper Martínez** (Pilar de la Horadada, Alicante, 1984), dedicada a desmontar esos tópicos desde el mismo escenario digital que los alimenta: su cuenta

en Twitter (@Shora) **acumula miles de seguidores** y su blog MedTempus es uno de los portales sanitarios en castellano más conocidos. Médica y doctora en Medicina Regenerativa, a su amplia experiencia investigadora suma además la capacidad divulgativa: su primer libro, '**Si escuece, cura**' (Ed. Cálamo) **se ha convertido en un manual imprescindible** para luchar contra esa (des)información.

–Su libro recoge cincuenta malas prácticas en el ámbito de la salud. Seguro que hay alguna que está en el origen de todo...

–Es difícil de decir, porque las prácticas son diferentes y tienen causas diversas. Pueden ser las modas, el marketing engañoso, estudios científicos que se hicieron incorrectamente o con una metodología muy mala... Incluso tradiciones familiares.

–¿A usted también le echaban agua oxigenada en las heridas?

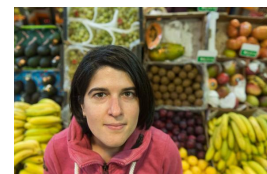
–Sí, sí. Yo era de las niñas que recibía alcohol o agua oxigenada para las heridas. Ahora por suerte ya no es tan frecuente, pero hace décadas era la norma.

–Hagamos un repaso por algunos de esos errores. Quizás el principio de todo está en esa manía de buscarlo todo en Google...

–En cierto sentido es irónico porque nunca habíamos estado expuestos a tanta información. En dos segundos haces 'click' y llegas a infinidad de páginas web sobre salud: lo que falla, por un lado, es que hay que tener criterio para saber distinguir lo que es información rigurosa de lo que no lo es; y por otro conocer cuándo una información es falsa. Desafortunadamente, en Internet puedes encontrar cualquier cosa. Determinadas búsquedas se pueden hacer, pero con criterio, si se tiene un mínimo de información.

«Es poco ético que las farmacias vendan tratamientos eficaces con otros que no sirven para nada»

ANA PÉREZ-BRYAN



–¿Qué opina de la automedicación?

–Es algo parecido a lo que ocurre con el 'doctor Google'. Últimamente se está demonizando en el sentido de decir: «No te automediques, ve directamente al médico». Y yo creo que no deberíamos ser tan categóricos: hay problemas leves como una gripe, heridas pequeñas en la piel, dolores de cabeza... que son pasajeros y que si por cada una de esas cosas tuviéramos que ir al médico no darían las consultas. Lo importante es que si la población tiene un mínimo de educación sanitaria sabe que las gripes y los resfriados, si no hay señales de alerta, se tratan igual. Es cuestión de limitarse a medicarse con fármacos que no tienen receta, y en caso de duda por supuesto consultar al farmacéutico o a otro profesional sanitario. Tan malo es decir no te automediques nunca como lo contrario.

–¿Y somos suficientemente sensatos como para ser capaces de tomar esa decisión?

–En un alto porcentaje, desafortunadamente no.

–Existe una polémica desde hace años en torno a las pseudociencias. Reiki, acupuntura, homeopatía... ¿Funcionan?

–Son bastante peligrosas en ocasiones porque algunos de los practicantes de estas pseudociencias recomiendan utilizarlas sustituyendo el tratamiento médico convencional. Son casos extremos, aunque una encuesta reciente del CSIC detectó que alrededor del cinco por ciento de las personas habían recurrido a estas terapias rechazando el tratamiento médico convencional. Y conocemos casos de gente que ha muerto por realizar estas prácticas cuando podrían haber sobrevivido con la medicina tradicional. Se tiende a pensar que como lleva la etiqueta de 'alternativo' o 'natural' no pasa nada, pero puede tener efectos adversos muy graves.

–Los suplementos vitamínicos, ¿tan inútiles son?

–Es muy gracioso porque una de las principales causas de agotamiento físico y cansancio en España es la falta de sueño. Hay un déficit brutal, y en lugar de descansar y dormir nos anuncian en la tele suplementos vitamínicos como la solución mágica para ello. Es un problema de salud que no duermas lo suficiente, pero no es por un déficit de vitaminas. Se sesga mucho la causa para vender.

–Si hablamos de marketing, ahí están los alimentos detox y los superalimentos, ¿qué piensa de ellos?

–Efectivamente es otro tema de marketing, porque muchas empresas de productos alimentarios tienen que destacarse de otros y el recurso más fácil es: 'Yo soy más saludable' o 'Tengo beneficios para la salud'. Lo de los batidos detox es una moda bastante reciente que viene de Hollywood y es básicamente eso: ensalzar las propiedades de vegetales como batidos atribuyendo propiedades detox que en realidad no son tales. No detoxifican para nada y pueden tener una serie de problemas como piedras en el riñón. Y lo de los superalimentos es también marketing deslumbrante. Es mucho más sano tomarse los vegetales sin triturar por la fibra o para que la absorción de azúcares no sea tan rápida... En batidos no tienen nada de malo si se toman de vez en cuando, pero sabiendo que no son detoxificantes ni sirven para eliminar las toxinas que acumulamos día a día.

–También hay un debate intenso con respecto a la etiqueta 'natural' en determinados productos en incluso prácticas extremas con el consumo de 'agua cruda'...

–En torno a lo 'natural' hay mucha idealización. Y en este capítulo hay prácticas extremas como ésta del agua cruda (sin tratar), pero también el consumo de alimentos crudos: precisamente una de las razones de que se cocinen es para evitar muchas infecciones. Se demoniza el agua con cloro, cuando realmente nuestra esperanza de vida reside en tener agua potable. Recurrir al agua cruda es una barbaridad: el agua sin potabilizar puede estar detrás de brotes de epidemias como el cólera u otras enfermedades infecciosas.

–¿Y los alimentos ecológicos? ¿Son mejores para la salud?

–Los estudios científicos no han visto que haya diferencias entre los productos convencionales y ecológicos desde el punto de vista de la salud: no se ha confirmado que tengan más proteínas, nutrientes o que se sean más saludables. Ahora bien, desde el punto de vista medioambiental sí está constatado que alimentos producidos en

cercanía son más respetuosos con el entorno. Por eso que nadie piense que va comprar alimentos ecológicos que vengan de Nueva Zelanda.

«No tendríamos que ser tan categóricos con respecto a la automedicación. Tan malo es decir 'no lo hagas' como todo lo contrario»

«Los batidos detox, que están tan de moda, no sirven para eliminar las toxinas que generamos y pueden tener efectos adversos como piedras en el riñón»

–Existe otro mito en torno a la copita de vino saludable. Usted incluso admite que se lo enseñaron en la facultad y que no es así...

–Realmente esto viene de mucho tiempo atrás, cuando se publicaron estudios epidemiológicos que manejaban la hipótesis de que los franceses tenían pocas enfermedades cardiovasculares en comparación con otras poblaciones porque tomaban vino. Pero eran indicios. En los últimos años ha habido investigaciones con muchas más personas a las que se han hecho incluso seguimientos durante décadas, y se confirma que ese supuesto carácter protector no existe. Hay un mayor riesgo de cáncer o ictus, incluso en casos de consumo moderado; cada vez estamos viendo más que no hay razón para beber esa copita de vino o de cerveza por una cuestión de salud. El alcohol es un conocido cancerígeno, por eso la copita de vino saludable no existe.

–¿El mal uso de antibióticos es tan grave como advierten las autoridades sanitarias?

–Esta es posiblemente una de las malas prácticas más graves que comento, porque es algo que no sólo va en perjuicio de la persona que los toma sin deber, sino que afecta a toda la población. Ya estamos viendo las consecuencias: cada vez hay más superbacterias que no responden a los antibióticos convencionales ni a los más novedosos y realmente hay mucho miedo de que en un futuro infecciones que no representaban ningún problema ahora sean mortales. La posibilidad

está ahí, no es algo apocalíptico, de hecho la OMS ha publicado que tiene que ser una prioridad el estudio de nuevos medicamentos porque las bacterias van mutando y van creando nuevas resistencias.

–¿Le preocupa el repunte de los movimientos antivacuna?

–También es muy preocupante, sobre todo en países de Europa y Estados Unidos. De momento en España hay antivacunas, pero el porcentaje es relativamente bajo y la cobertura vacunal en nuestro país es bastante buena. Es preocupante porque surge de la desinformación y del miedo a que las vacunas puedan provocar, por ejemplo autismo. En esto ocurre como con los antibióticos . Si no hay un porcentaje mínimo de la población que esté vacunada tendremos epidemias con el paso de los años. Ya lo estamos viendo con el sarampión.

–El otro día leí el anuncio de una lámpara que se está vendiendo en China bajo la promesa de que elimina el coronavirus. ¿Me fío?

–Bueno, tiene cierta base, pero también su pega. Es verdad que la luz ultravioleta tiene la capacidad de matar microorganismos, pero también esa luz es perjudicial para nosotros porque puede provocarnos quemaduras en la piel e incluso cáncer. Existen investigaciones recientes que desarrollan un tipo de luz ultravioleta lejana capaz de matar microorganismos sin que haya efectos adversos para el ser humano; ahora bien, son bastante inútiles porque en una habitación todo lo que no sea que dé la luz directamente no sirve. Con estos productos se quiere dar una falsa sensación de protección.

–Las soluciones 'antiresaca'. ¿Las olvidamos?

–Sí, las olvidamos totalmente.

–¿Esa barbaridad con la que hemos crecido de que con una cerveza al día siguiente se pasa?

-Sí (risas), de hecho es incluso peor porque durante la resaca estás metabolizando sustancias tóxicas por el metabolismo del alcohol y añadir más alcohol es contraproducente. Lo que pasa es que la gente

quiere soluciones para todo; la resaca es frustrante y nadie quiere pasar por ella, y no faltan personas que ofrecen soluciones mágicas y, con ellas, personas que caen. Lo que hay que hacer es hidratarse bien y ante los síntomas tomarse por ejemplo un ibuprofeno para aliviar el dolor de cabeza.

–¿Es un mito que las radiaciones de los móviles son nocivas?

–No hay ninguna razón para preocuparse porque son radiaciones no ionizantes. Normalmente no se le suele poner la coletilla, pero hay mucha diferencia entre la radiación ionizante, que puede producir cáncer, y la que no lo es. No hay ningún estudio ni mecanismo físico conocido que confirme que la potencia de radiación que tiene un móvil pueda ser perjudicial para la salud. Por ejemplo, es más nociva la luz del sol, que sí tiene rayos ultravioleta que son ionizantes, que la radiación de un móvil.

–¿Qué consejo daría para movernos con seguridad entre tanta información sesgada?

–Yo creo que lo más importante es tener pensamiento crítico, que sepamos que cuando nos llega una noticia de salud, sobre todo a través de redes sociales, seguramente va a ser falsa. También es cuestión de si tienes conocimientos o no, pero si no los tienes sólo el hecho de desconfiar ya te protege.

La mejor selección de noticias en tu mail

Recibe las principales noticias, análisis e historias apuntándote a nuestras newsletters

[Apúntate](#)

Lo + leído

[Diario Sur](#)

[Málaga capital](#)

[Top 50](#)

1 [Victoria y José, los padres del pequeño Julen, se dan el 'sí quiero'](#)