

CONSUELO LÓPEZ NOMDEDEU

Profesora de la Escuela Nacional de Sanidad. Instituto de Salud Carlos III

LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA COMUNICACIÓN **SOBRE LA SALUD**

La comunicación sobre salud pública es un intento sistemático de influir positivamente en las prácticas de salud de las poblaciones, basándose en las estrategias del marketing social para seleccionar y segmentar al público diana. Con la comunicación sobre salud se pretenden promover productos y servicios, llevar a cabo un análisis del comportamiento e identificar las percepciones y valores que mantienen los consumidores.

A su vez, la conducta comunicativa de los medios exige, para que sea eficaz, un código compartido que permita que el mensaje emitido llegue sin problemas al receptor, así como una estructura social que lo integre.

Es un hecho constatado que la circulación de las noticias, la expansión de la cultura de masas, la transferencia tecnológica y el derecho a la comunicación que tienen los pueblos ha sido objeto de debate continuado en foros internacionales.

Ya en 1980 la UNESCO produjo un informe clásico sobre esta materia, denominado *Comunicación, sociedad, comunicación hoy y mañana*, conocido con el nombre del informe McBride, que no ha perdido actualidad, pese al tiempo transcurrido, y en el que se recogen las conclusiones siguientes:

- La comunicación no sólo es un sistema de información pública, sino que forma parte integrante de la educación y el desarrollo.

- Hay que fortalecer la identidad cultural.
- Es necesario reducir la comercialización de la comunicación.
- Debe profundizarse sobre la función de los periodistas y la responsabilidad de los medios.

La Escuela de Salud Pública de Harvard y el Consejo de la Fundación Internacional sobre Alimentos constituyeron un grupo de trabajo y llevaron a cabo una *Guía*, en los años noventa, con el título *Mejorando la comprensión de la población* dirigida a periodistas, científicos y otros comunicadores. Las mencionadas guías elaboraron directrices en tres niveles:

1. *Directrices generales para el proceso de comunicación*, que planteaban cuestiones relativas a la contribución de la información que se divulga sobre salud en la formación/información del público y la selección de los aspectos más relevantes. Señalaba también el contexto en que se produce y que acompaña a toda información.

2. *Directrices para los científicos*, dirigidas a valorar si se han facilitado todos los antecedentes de la información/investigación en un lenguaje claro y sencillo, además de satisfacer las exigencias de la comunicación sobre salud.

3. *Directrices para periodistas*, en la línea de estimular la responsabilidad en la divulgación de informaciones sobre salud, así como los resultados de los estudios sobre la misma, la for-



distancia

Monográfico

ma en que se difunden, intervención de los científicos como difusores de la información, posibles expectativas que pueden crearse en la población, etc.

4. *Directrices para la industria, los consumidores y otros grupos interesados*, viendo si se han respetado los preceptos éticos que se exigen para informar en un tema tan sensible como la salud. En definitiva, si se ha dado una información científicamente impecable, bajo un formato claro y riguroso.

Creemos que hay conciencia de la importancia de la comunicación sobre la salud en un mundo tan influido por el ambiente mediático y estamos convencidos de la necesidad de una alianza entre *los medios*, que necesitan información para sus audiencias, y *los profesionales sociosanitarios*, que necesitan un amplio foro de difusión para extender sus investigaciones y consejos sanitarios a la población, la cual demanda esta comunicación, a la que hay que hacérsela llegar por los canales habituales y más próximos, de modo que se debe encontrar la más eficaz y honesta colaboración.

La comunicación sobre la salud, en la que se incluye como parte especializada la relativa a la educación nutricional, tiene como objetivos:

- Aumentar el conocimiento sobre temas de salud, alimentación y nutrición.
- Corregir informaciones tendenciosas o equívocas.
- Crear opinión y estimular el debate.
- Reconducir la actitud de la población hacia los temas relacionados con la influencia de la alimentación en la salud.
- Dar respuesta a situaciones de crisis.

El educador sanitario no puede olvidar que la comunicación de masas en la actualidad va dirigida a un consumidor que es muy sensible ante los temas de salud; y muy especialmente a los relativos a nutrición, con elevado espíritu crí-

tico, consciente de sus derechos, saturado de información, confuso ante los numerosos mensajes que recibe –en ocasiones contradictorios–, que tiene dificultades para discernir entre la información rigurosa y la deficiente, con preceptos sobre el tema, fascinado por la terminología sanitaria que le invita a desarrollar un lenguaje pseudocientífico, predispuesto –inconscientemente–, a aceptar informaciones sensacionalistas –si responden a sus deseos–, y muy sensible a la novedad, porque la modernidad en nuestra sociedad es un valor.

Estrategias de la educación nutricional en una sociedad democrática.

La sociedad actual cuenta entre sus mayores valores el ser democrática en todas sus manifestaciones: políticas, económicas, culturales, educativas, etc., y esto exige que el individuo posea conocimientos sobre los temas que le afectan, desarrolle su capacidad razonadora, eleve su espíritu crítico, etc.

La democracia obliga a los seres humanos a manejar sus propias vidas, a decidir activamente sobre sus proyectos personales y sociales y a participar en su entorno para modificarlo a tenor de los intereses que defiende.

Esta reflexión se sustenta en el contexto de una nueva concepción del término educación, interpretada en el sentido más amplio: conocimiento de la evolución del sujeto, potenciar sus cualidades, conseguir que el individuo esté motivado para el aprendizaje de conocimientos, habilidades y destrezas y respeto a las convicciones de los demás sin abdicar de las propias, salvo justificación razonada.

La educación es un concepto mucho más amplio que la información, aunque se utilicen frecuentemente como sinónimos, pero no cabe duda de que la información es un paso previo. Para un educador sanitario no es suficiente elevar los conocimientos de una población, sino que tiene que conseguir una convicción profunda de la gente para que asuma hábitos alimentarios que les lleve a promover la salud y prevenir la enfermedad.

Estamos convencidos de la necesidad y eficacia de los programas de educación nutricional.

distancia

La educación nutricional en la comunicación sobre la salud

nal, especialmente si se diseñan en los marcos de los estilos de vida y se flexibilizan dentro de las numerosas realidades de una sociedad que evoluciona. No obstante, somos conscientes de las dificultades de estos programas, porque conviven y se enfrentan a una sociedad donde se concede un gran valor al aprendizaje sin esfuerzo, al hedonismo y a la disciplina suavizada.

Una de las limitaciones de la educación nutricional es, por ejemplo, que no puede apoyar simplemente *comer sólo lo que nos gusta*, pues esa práctica lleva a una peligrosa monotonía en las comidas, que desemboca en riesgos nutricionales. Los programas de educación nutricional son educativos en la medida en que transmiten y consiguen que el sujeto tenga un sentido de orden y control personal.

Otra de las limitaciones de estos programas es que tienen que competir con la publicidad sobre alimentos, siempre atractiva y transmisora de mensajes permisivos y tolerantes que, aun haciendo la vida agradable, sugieren grandes ventajas para la salud.

Los programas de educación nutricional necesitan de las políticas sanitarias que tengan entre sus objetivos la promoción de la salud; es decir, la posibilidad de ejercer en el medio social las actitudes individuales que reflejen los conocimientos correctos que hemos aprendido y queremos llevar a la práctica.

Las políticas nutricionales que favorecen los programas de educación nutricional son aquellas que promueven la investigación nutricional con el fin de conocer mejor la realidad en la que deben actuar; estimulan a las empresas agroalimentarias para que produzcan alimentos de la máxima seguridad y calidad nutritiva; definen y actualizan la legislación alimentaria para que el consumidor se sienta protegido del fraude y las malas prácticas; uti-

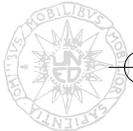
lizan los programas escolares obligatorios para incorporar temas que estén relacionados con la salud y la nutrición, con el fin de favorecer la cultura alimentaria de la población; promueven cauces informativos que garanticen al consumidor comunicaciones rigurosas en nutrición y salud; potencian programas y acciones educativas desde la *atención primaria*; orientan la oferta de minutas de la restauración colectiva en todos sus ámbitos y ponen en marcha programas que den respuesta a patologías emergentes (obesidad, anorexia).

Los programas de educación nutricional

han utilizado con frecuencia campañas y acciones realizadas a través de los medios de comunicación. De la evaluación de estas experiencias hemos aprendido mucho los educadores sanitarios. Ahora sabemos que los programas de mayor éxito son aquellos que definen, a los grupos que les afectan, y a partir de investigaciones previas, los problemas de salud reales, y cuáles son los obstáculos y barreras de las audiencias que pueden interferir con los cambios buscados. De ahí la necesidad de segmentar las audiencias para adaptar mejor los mensajes que se pretenden comunicar, integrándolos posteriormente en los medios de comunicación más adecuados.

Asimismo, la necesidad de plantear los conceptos de salud y nutrición desde una óptica positiva para no crear rechazos, miedo y resistencias; y de ahí también la importancia para el consumidor de recibir informaciones desde fuentes creíbles, no sesgadas y que les transmitan confianza.

Sabemos que las dificultades de la comunicación sobre salud están ligadas a la claridad y comprensión del mensaje, a la posibilidad de adaptarlo a los recursos disponibles, al respeto a las actitudes y creencias, y a las expectativas de



distancia

Monográfico

la gente, tratando de que no se frusten por la inviabilidad de la recomendación.

Finalmente, queremos hacer una alusión a las *Recomendaciones* que, en el año 2002, la *Food and Nutrition Sciece Alliance* de USA emitió para alertar a los educadores sanitarios frente a los elementos que podían contaminar la comunicación sobre alimentación y nutrición, invitándoles a que los tuvieran muy en cuenta en sus planteamientos informativos. A este respecto, hay que evitar aspectos como:

1. Recomendaciones que prometen una solución rápida.
2. Gran reducción de riesgo a partir de regímenes o productos muy simples.
3. Publicidad que suena demasiado bien para ser verdad.
4. Conclusiones simplistas para estudios complejos.
5. Recomendaciones basadas en un único estudio.
6. Declaraciones dramáticas refutadas por respetables organizaciones científicas.
7. Listas de buenos y malos alimentos.
8. Recomendaciones que van dirigidas claramente a la venta de un producto.
9. Recomendaciones basadas en estudios sin revisión.
10. Recomendaciones basadas en estudios que no valoran diferencias entre individuos y grupos.

En definitiva, la educación nutricional pretende, entre sus objetivos, proteger al consumidor de la «fascinación del mensaje científico», la novedad, la falsa modernidad, las verdades a medias, las informaciones ambiguas o las prome-

tas exageradas que, desde la racionalidad, no se sostienen. La educación nutricional trata de paliar, en la medida de lo posible, los efectos de la charlatanería alimentaria que subyuga con su magia a los consumidores más ingenuos o de menor preparación.

BIBLIOGRAFÍA

- (1996): *Aprender para el futuro. Desafíos y oportunidades*. Madrid: Ed. Santillana.
- (1999): *Promoción de la Salud. Glosario*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Organización Mundial de la Salud.
- SARRÍA SANTAMERA, A. (2001): *Promoción de la Salud en la Comunidad*. Madrid: Estudios de la UNED.
- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1994): «Cuándo y cómo educar en nutrición. Unas reflexiones sobre educación nutricional». *Alim. Nutri. Salud*. Vol. 4, N.º 4, págs. 110-113.
- LÓPEZ NOMDEDEU, C. (1994): «Comprender el hecho alimentario». *Alim. Nutri. Salud*. Vol. 1, N.º 2, págs. 33-37.
- CONTRERAS, J. (1997): «La modernidad alimentaria entre la desestructuración y la proliferación de códigos». *Alim. Nutr. Salud*. Vol. 4, N.º 1, págs. 1-5.
- (1999): *Salud para todos en el siglo XXI*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- BUCETA FACORRO, L. (1992): *Fundamentos psicosociales de la información*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. S. A.
- CASTELLS, M. (1999): «La era de la información: Economía, Sociedad y Cultura». *La Sociedad de la Red*. Vol. I. Madrid: Alianza Editorial.
- RAMONET, I. (1998): *La tiranía de la comunicación. Temas de debate*. Madrid: Editorial Debate.
- «Directrices para la divulgación de las Ciencias de la Salud». *FOOD TODAY, Boletín del Consejo Europeo de Información sobre Alimentación*, N.º 10.