

DEBORAH GARCÍA BELLO, ESCRITORA CIENTÍFICA

“A mucha gente le preocupan cosas por las que no hay que preocuparse”

Qué materiales podemos meter en el microondas, en qué consiste la homeopatía, cuáles son los efectos de las cremas hidratantes o qué tipo de azúcar es más saludable son algunas de las cuestiones que plantea y resuelve Deborah García Bello en su libro ‘¡Que se le van las vitaminas!’. La química y divulgadora se ha propuesto acabar con los fantasmas creados por las pseudociencias.

Laura García Merino

3/2/2018 08:00 CEST



Deborah García Bello, química y divulgadora científica, en Madrid / Olmo Calvo

“Hay que tomarse el zumo recién exprimido, que si no, se le van las vitaminas”. Deborah García Bello sabe hoy que el viejo consejo de su abuela no era verdad. También ha descubierto que beber jugos de frutas no es tan saludable como nos han contado, porque todos, caseros o industriales, se metabolizan como si estuviésemos bebiendo azúcar. Aun así, esta licenciada en Química confiesa que sigue desayunando zumo cada mañana, pero no se engaña pensando en sus propiedades nutritivas; lo toma porque le encanta.

Con esta declaración comienza el segundo libro de García Bello: *¡Que se le van las vitaminas!*, en el que desmenuza mitos pseudocientíficos que, de tanto repetirse, han pasado al imaginario popular.

La divulgadora gallega utiliza todos los canales a su alcance para hacer que la gente se cuestione las verdades aceptadas. Además de escribir en su blog dimetilsulfuro.es y del libro *Todo es cuestión de Química*, por el que recibió el Premio Prismas de Divulgación 2017, desde hace un año es una de las [youtubers](#) científicas más populares de España. En redes sociales se hace llamar [@deborahciencia](#).

“No hay que ser un escéptico recalcitrante que piensa que todo es mentira y que todo el mundo quiere hacer el mal”

En *¡Que se le van las vitaminas!* desmitificas falsas creencias. Algunas son inofensivas, ¿pero hasta qué punto pueden perjudicar la vida de una persona?

Pueden tener consecuencias muy graves. Por ejemplo, si te estás tratando un cáncer con un tratamiento médico duro, como una quimioterapia, puedes llegar a pensar que es demasiado doloroso y plantearte una terapia alternativa que a lo mejor incluso acaba contigo.

¿Las personas que ofertan tales tratamientos realmente creen en su eficacia?

Tratan de convencerte a través de terminología científica sin sentido. Quien oferta pseudoterapias se aprovecha de la falta de cultura científica y de la debilidad de los enfermos. Es gente mala. Pero también hay personas que sí creen en su eficacia y lo recomiendan creyendo que están ayudando a sus amigos o familiares, cuando no les están haciendo ningún bien.

¿Cuáles han sido tus criterios para elegir las creencias populares que refutas en el libro?

Son cosas que a mí en su momento me hicieron dudar y preguntarme: “¿esto realmente será así?”. No hay que ser un escéptico recalcitrante que piensa que todo es mentira y que todo el mundo quiere hacer el mal.

En la introducción del libro y con un ejemplo tan familiar como el del zumo de naranja, hablas de “conocer antes de escoger”. Decides quedarte con tu zumo aun sabiendo que no es saludable. ¿La lectura de tu libro puede ayudar a la toma de decisiones diarias?

Sí, sin duda. Cuando tomas una decisión, lo importante es que sepas por qué la tomas. En el caso del zumo, ¿qué pesa más? En mi caso, el placer, ¡porque está muy rico! No puedo beberlo por sus beneficios para la salud, porque lo estaría justificando de forma errónea. Otro

mito: el de la copita de vino diaria. ¿Es buena para la salud? Pues no. ¿Voy a dejar de tomarme una copa de vino el viernes por la tarde? Pues tampoco, porque me gusta.

Existe la creencia de que los remedios caseros son los mejores para multitud de problemas, como el cuidado de los dientes y el tratamiento del acné. ¿Es otro mito que se debe romper?

Sí, porque muchos no son inofensivos. Por ejemplo, cuando tienes un verdadero problema de acné y se te ocurre la brillante idea de hacerte una mascarilla con miel, yogur y vete tú a saber qué, estás alimentando a la bacteria que lo ocasiona. El problema empeora. Sucede igual al lavarte los dientes con bicarbonato para blanquearlos. Por un día no pasa nada, pero si lo haces habitualmente tienes que saber que estás limando el propio esmalte dental y que este no se va a regenerar. La consecuencia es la sensibilidad dental. Puedes acabar con tus dientes.



“Cuando tomas una decisión, lo importante es que sepas por qué la tomas”

¿Por qué la gente relaciona el adjetivo ‘químico’ con tóxico o perjudicial para la salud?

No lo sé. Es la gran pregunta. ¿Por qué convertimos una palabra en algo malo? Además, ¡química es absolutamente todo! Yo creo que en esta relación hay varios factores. Por un lado, el sistema educativo. La química se nos cuenta como una cosa rara que se hace en el laboratorio, y la tabla periódica como unos elementos que hay no se sabe muy bien dónde. No te dicen que hasta tu piel está formada por átomos de elementos. Y, por otro lado, están las noticias relacionadas con fugas de sustancias tóxicas. Para nombrarlas siempre se utiliza la palabra ‘químico’ y eso nos hace relacionarla con catástrofes.

Al hablar de las populares cremas faciales *low cost*, pones en dudas sus beneficios porque están formuladas sin el respaldo de una inversión en investigación. ¿Qué supone esto?

Supone que no haya ningún tipo de innovación. Las cremas *low cost* de grandes superficies viven de componentes que algunos laboratorios estudiaron en su día y patentaron. Estas patentes caducaron y quedaron libres para su uso en cualquier cosmético. Las empresas que las utilizan tienen un formulador que sabe qué mezclar para que la crema tenga el efecto que anuncia. Pero en un laboratorio cosmético, además, se investigan nuevas moléculas.

Aun así, ¿son seguros los productos *low cost*?

Sí, son todos seguros, pero para tener esos precios, no suelen llevar las moléculas más caras. Es el caso del ácido hialurónico de alto y bajo peso molecular. El primero es barato y se utiliza para hidratar porque al ser muy grande no se absorbe; mientras que el segundo es mucho más caro de producir y sí tiene penetración. Es este último el que podemos encontrar en las cremas de marcas que invierten más en investigación.

“Quien oferta pseudoterapias se aprovecha de la falta de cultura científica y de la debilidad de los enfermos. Es gente mala”

Existe polémica alrededor del aceite de palma. ¿Es un problema para la salud del consumidor?

La mitad del aceite de palma es palmítico, un ácido graso saturado. El aceite de palma no es un problema de salud para el consumidor, por lo menos, no en sí mismo. Consumimos muy poco aceite de palma porque no freímos ni aliñamos la ensalada con él. Puede ser problemático porque la mayoría de las grasas saturadas están relacionadas con problemas cardiovasculares. ¿Y dónde encuentras este aceite? En los alimentos ultraprocesados; por ejemplo, muchos *snacks* llevan aceite de palma. Pero es que además llevan harinas refinadas, alto nivel de sal, azúcar... todo lo malo en un solo alimento.

Las leches infantiles también llevan aceite de palma, pero hay una buena razón: que la leche materna también tiene esa grasa saturada, y la leche infantil debe parecerse a ella lo máximo posible.

En muchas de las explicaciones que das introduces tu propia experiencia como hilo conductor. ¿Cuál es el objetivo?

Mi objetivo es hacer ver a la gente que dudar sobre determinadas cosas es normal. A cualquiera nos pueden engañar. Podemos estar profundamente equivocados durante un tiempo y llegar a la verdad investigando. Por eso acabo así el libro: vive tranquilo, no hay tantos fantasmas. A mucha gente le preocupan cosas por las que no hay que preocuparse. La alimentación es más segura que nunca, el sistema sanitario funciona cada vez mejor, tenemos avances en medicina, en controles de seguridad de cosméticos... Y aun así, da la sensación de que estamos preocupados.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

PSEUDOCIENCIA | QUÍMICA | MITO | LIBROS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)