

Evidencias científicas para las sobremesas de fin de año

Las cenas y comidas navideñas pueden pasar de ser entrañables a irritantes en cuestión de segundos si surgen determinados temas de conversación. Conscientes de ello, te proponemos pruebas para desmontar falsos mitos que llevas oyendo todo el año, o para confirmar ideas correctas.

SINC

24/12/2019 08:00 CEST



Cena de navidad. / Pixabay

En plena temporada de luces, trenes de vuelta a casa y amigos invisibles, las reuniones interminables entre amigos y familiares pueden torcerse si surgen (y siempre surgen) conversaciones delicadas.

Por eso, con el fin de amenizar estas comidas, te proponemos una lista de temas que son susceptibles de provocar trifulca, junto con respuestas basadas en evidencias y análisis de calidad. Buena suerte y felices fiestas.

“Hay mucho alarmismo con el cambio climático”

Es posible que con todo el revuelo de la COP25 en Madrid tu cuñado haga un alegato negacionista, pero mantén la calma. Hay [consenso científico](#) sobre que el cambio climático ha sido provocado por los seres humanos. Una de las causas son las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes de los vehículos, la producción de carne y otras industrias. De hecho, las emisiones globales de dióxido de carbono [han vuelto a aumentar](#) en 2019.

Esto ha provocado que el año cierre con un [calentamiento sin precedentes](#), que puede cambiar el clima y aumentar el número de [eventos extremos](#).

Ya hay [manifestaciones visibles en España](#), como las inundaciones en el Mediterráneo, las sequías y el estrechamiento de playas. Además, un estudio ha revelado que ya afecta a la salud humana en todo el mundo, especialmente a los [más pequeños](#).

Greta, en general

Asumamos que discutirás sobre Greta Thunberg. Pocas personas de su edad han recibido tantos insultos en las redes, hasta del mismísimo Donald Trump. Por eso, en SINC nos hemos preguntado [a quiénes molesta tanto Greta](#) y por qué les despierta ese odio.

Además de su mensaje incómodo, que insta tanto a políticos como a la sociedad en general a un cambio radical de hábitos, su síndrome de Asperger hace que sus expresiones no sean las que estamos acostumbrados a ver y nos provoque rechazo, afirma el neurobiólogo José Ramón Alonso.

Varios estudios corroboran que también influye el hecho de que sea mujer y menor de edad. “Estos ataques son rabietas infantiles de adultos”, dice la psicoterapeuta Caroline Hickman en una entrevista con SINC.

No obstante, como comentaba el divulgador ambiental Andreu Escrivà, su



Greta Thunberg en su intervención en la COP25. / UNclimatechange

hiperperfeccionismo hace difícil identificarse con ella: no todos tenemos acceso a un barco en lugar de viajar en avión.

“La cumbre del clima ha sido una pantomima”

Lo cierto es que la COP25 celebrada en Madrid en diciembre no ha llevado a grandes acuerdos. Aunque se anunció un [pacto verde europeo](#), las grandes negociaciones convirtieron a esta cumbre en la más larga de sus 25 años de historia, y [no se consiguió llegar a las ambiciones deseadas](#).

Las naciones industrializadas y los países pobres, más vulnerables al cambio climático, no lograron ponerse de acuerdo en el punto más importante del Acuerdo de París: los [mercados de carbono](#). La próxima COP26, que se celebrará en Glasgow (Escocia) deberá cerrar este punto.

Pero alrededor de la cumbre sí ha habido un éxito: la implicación de la sociedad. “Ha tenido mucha influencia en los sectores ajenos a la negociación, como el sector privado. También ha habido un giro en la sociedad esencial”, declaró a SINC María José Sanz, directora del Basque Centre for Climate Change (BC3).

“La ciencia dice que puedes comer toda la carne roja y procesada que quieras”



La ciencia no dice que puedas comer toda la carne que quieras. / Pixabay

No, eso no es verdad. El debate sobre la carne surgió en 2015 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que [las carnes procesadas aumentaban el riesgo de cáncer](#). El informe desató la polémica y posteriormente se aclaró que reducir el consumo de este alimento reducía el riesgo de sufrir cáncer colorrectal.

La controversia renació cuando a finales de este año [se publicaron cinco artículos](#) que afirmaban que no había razón para moderar el consumo

de la carne roja. Sin embargo, especialistas de todo el mundo advirtieron que las conclusiones eran incongruentes.

“En sus revisiones se observa que la reducción de la ingesta se asocia a menor mortalidad, tanto por enfermedad cardiovascular como por cáncer”, dijo Maira Bes-Rastrollo de la SEE, y denunció errores de metodología.

Dicho lo cual, si en la mesa hay un buen plato de jamón, no seremos nosotros quienes te animen a amargarle la cena a nadie.

“Comer carne contaminada”

Ya que os habéis enzarzado con la carne, es probable que la conversación derive en una segunda parte: “Comerte ese chuletón daña el medioambiente”, te dice tu sobrina vegetariana.

Antes de despotricar contra tu querida *millennial* y que ella te responda con un “ok, boomer”, será conveniente que recuerdes que, en su informe de agosto, la ONU advirtió que para frenar el calentamiento global es esencial la [reducción del consumo de carne](#), además de medidas en contra de la deforestación y en favor del uso sostenible de la tierra.

El documento recomienda una dieta con alimentos de origen vegetal y animal producidos de forma sostenible. “No queremos decir a la gente qué comer”, aclaró Hans-Otto Pörtner, presidente del grupo de trabajo del IPCC. “Pero sería beneficioso, tanto para el clima como para la salud humana, que la gente de los países desarrollados consumiera menos carne”.

“Lo que hay que hacer es tener más hijos”

Sin duda, que la edad media de la población de Europa Occidental vaya a ser en 2050 superior a los 55 años es un problema que afectará a la sociedad y a la economía. Pero la experta en envejecimiento y fundadora del Instituto de Envejecimiento de la Población de Oxford Sarah Harper advirtió en una [entrevista](#) a SINC que presionar a las mujeres a que sean madres no es la solución al problema de las pensiones ni a ningún otro relacionado.

“Si aumentamos la natalidad para compensar el envejecimiento, pasarán 20

años hasta que esos niños puedan trabajar y tendremos una sociedad más dependiente”, explicó Harper.

“Restringir el tráfico es innecesario”

Existen personas convencidas de que moverse en coche es un derecho y ven la creación de las zonas libres de emisiones como una merma de sus libertades fundamentales. Sin embargo, pueden cambiar de idea si se dan cuenta de lo importante que es la calidad del aire para su salud y la de su familia.



El aire contaminado es tóxico para el cerebro infantil. / Adobe Stock

Según un [informe](#) que se presentó en septiembre, en la última década se produjeron en España más de 90.000 muertes provocadas por la polución atmosférica. Los más vulnerables son los niños y ancianos, que sufren más enfermedades cardiovasculares y respiratorias, y [déficit del desarrollo cognitivo](#).

Nuestro país ya ha sido señalado por vulnerar los límites de contaminación. “Lo lógico es restringir el uso del coche en una ciudad congestionada”, nos advirtió en una [entrevista](#) el nobel mexicano que alertó del agujero de la capa de ozono, **Mario Molina**, quien mostró en un estudio como la contaminación [afecta a la formación de órganos](#) en el útero de las ratas.

“No habrán sido para tanto los incendios del Amazonas”

Este año los incendios consumieron miles de kilómetros cuadrados de la Amazonia y muchos culpan al nuevo presidente de Brasil, **Jair Bolsonaro**. Se estimó que el número de incendios en la zona aumentó en un 44 % en comparación con el año anterior.

Uno de los factores fue el aumento de la deforestación. Desde que se convirtió en presidente, Bolsonaro ha impulsado el desarrollo agrícola en el Amazonas y ha recortado el presupuesto para la protección del medio

ambiente.

Mujeres, hombres y neurociencia

¿Hay o no diferencias en el comportamiento entre sexos debidas a nuestros cerebro? La discusión es acalorada y no solo entre el público, sino entre científicos con el máximo pedigrí. Para tratar de ordenar las ideas, publicamos un reportaje sobre esta [guerra en torno al neurosexismo](#).



Wearbeard / SINC

¿Pero qué es el neurosexismo? Es un fenómeno denunciado por diversos neurocientíficos (y sobre todo, neurocientíficas), que en los últimos años han alertado de los prejuicios sexistas que afectan a su campo de estudio, al reforzar, según ellas, falsos estereotipos. En 2019, la mecha la reavivó un [artículo en Nature](#) que desató reacciones acaloradas.

“Todo el mundo está interesado en las diferencias entre sexos y tiene prejuicios cognitivos al respecto”, afirmaba la psicóloga **Melissa Hines**. Por eso, antes de discutir sobre el tema, conviene informarse.

“El #MeToo solo afecta a Hollywood”

Falso, por desgracia. Hay claras evidencias del acoso que sufren las mujeres

en el mundo académico e investigador, de ahí la importancia del movimiento [#MeTooSTEM](#) impulsado por varias estadounidenses.

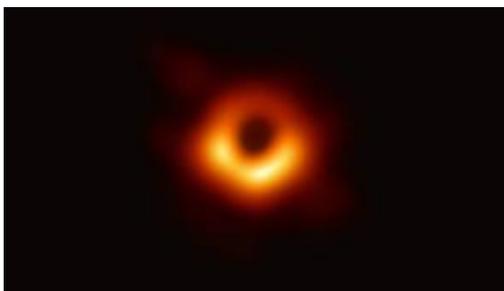
Y para rebatir los argumentos de quienes se niegan a admitirlo, puedes mirar este [informe que analiza el acoso sexual](#) que sufren las mujeres que estudian o trabajan en el ámbito científico, el cual concluye que más del 50 % del profesorado femenino en ciencias, ingeniería y medicina ha sufrido acoso sexual o laboral.

“Qué miedo da la inteligencia artificial”

La inteligencia artificial ya está en todas partes, tiene un enorme potencial y avanza a una velocidad tan extraordinaria que nos llega a asustar. A ello se unen las noticias relacionadas con la falta de privacidad de los usuarios o la utilización sin la debida supervisión de sus datos.

Se trata de un negocio apetitoso que se disputan, entre otros, gigantes tecnológicos cuyos intereses comerciales priman muchas veces sobre las consideraciones éticas. Por eso, muchas empresas están ahora creando [comités éticos en el ámbito de la IA](#), pero lo han hecho más de una forma reactiva que proactiva.

“En realidad no se fotografió el agujero negro”



La primera imagen de un agujero negro, el gran avance científico del año. / EHT

Uno de los [logros científicos más importantes](#) de este año fue la primera imagen de un agujero negro. Sin embargo, hay quienes se quejaron de que no es realmente una fotografía. ¿Cómo vas a defenderlo?

Los físicos a veces llaman **luz** a cualquier radiación electromagnética, pero el resto de los mortales suele referirse a la luz como aquella pequeñísima parte del **espectro electromagnético** que podemos ver con nuestros ojos, la **luz visible**.

Por tanto, la luz que se ve en la imagen no se corresponde con lo que podríamos realmente ver con nuestros ojos, sino con observaciones realizadas en una longitud de onda de 1,2 milímetros. Sin embargo, han sido representadas en forma de una imagen que sí podemos ver, algo muy habitual en astronomía.

¿En 2020 cambiamos de década o no?

Llegados a este punto, quizá aún os queden fuerzas para polemizar sobre la penúltima cuestión que enfrenta a las incansables mentes discutidoras en Twitter: ¿en 2020 iniciamos o no una nueva década? [En Fundéu](#) ya han respondido a esta pregunta con muy buen tino y la respuesta es que depende de la definición que elijamos de 'década'. No empieza la tercera década del siglo XXI, eso sucederá en 2021; pero sí empieza la década de los años 20. ¡A celebrar!

AVISO: Te puede salir el tiro por la culata por culpa del [efecto backfire](#): recibir argumentos en contra de lo que uno piensa puede reforzar aún más esa creencia errónea. Así que tampoco merece la pena quemar las calorías de los canapés discutiendo. Como diría tu abuela, tengamos la fiesta en paz.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

@AGENCIA_SINC |

Creative Commons 4.0

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

