

Gemma del Caño

Farmacéutica especializada en innovación, biotecnología y seguridad alimentaria. Farmacéutica *influencer*

«La misma divulgación que el farmacéutico hace a pie de calle en la farmacia se está haciendo en las redes sociales»

Texto: Silvia Estebarán



Entrevista

Puede ver el vídeo de la entrevista en:
<https://www.elfarmacutico.es/tendencias/entrevistas>



– Estudió Farmacia pero se orientó hacia la nutrición. ¿Cómo fue ese camino?

– En un principio hice dos especialidades: I+D e Industria, y por el camino se colaron las asignaturas de Nutrición, Dietética, Reumatología y Bioquímica. Me pareció que era un camino magnífico, juntar Alimentación con Industria, así que después realicé el máster de Biotecnología, innovación y seguridad alimentaria. A veces creo que no valoramos la cantidad de salidas que tiene una carrera como Farmacia, que es supercompleta y puedes escoger ramas muy distintas y enriquecedoras todas ellas.

– ¿Cómo puede alguien encontrar información verídica sobre salud y nutrición en el mundo de las redes sociales?

– Es un tema complejo. Vivimos tanto en la era de la información como en la de la desinformación; no es sencillo filtrar la información correcta de la incorrecta. Aun así, hay algunas claves, como, por ejemplo, fiarte de profesionales independientes; huir de quien te promete algo que es demasiado bueno para ser cierto, porque probablemente no sea cierto; y huir de quien te esté vendiendo algo. Y, sobre todo, lo más importante es tener un pensamiento crítico y dudar de todo. La alimentación es algo muy vivo, está cambiando constantemente. No hace tanto tiempo que los huevos no se podían comer si tenías el colesterol alto, que no es lo que se dice ahora. Debemos estar permanentemente actualizados porque todos nosotros, incluidos los profesionales que trabajamos en este tema, nos podemos equivocar, por lo que siempre hay que buscar diferentes fuentes de información.

– Las redes sociales, sobre todo Instagram y TikTok, están repletas de personas que dan consejos nutricionales sin haber estudiado nada relacionado con ello. ¿Qué peligros reales ve en esto?

– El peligro más grande es caer en esa cantidad de bulos, de desinformación, y que incluso sea un peligro para la propia salud. Esas dietas hiperrestrictivas —he visto incluso «la dieta de la Bella Durmiente», en la que se recomienda a la gente tomar medicamentos para dormir, y claro, cuando estás durmiendo no comes— son barbaridades que pueden afectar a la salud, así que el riesgo es muy elevado. Creo que los responsables de esas redes sociales deberían poner un interés especial en las malas informaciones y cortarlas de raíz.



En su blog (www.farmagemma.naukas.com) Gemma del Caño se define con estas palabras: «Farmacéutica de vocación, soldado Imperial de profesión. Especializada en I+D e Industria y Máster en Innovación, biotecnología, seguridad y calidad, he dedicado la mayor parte de mi vida profesional a trabajar para el Imperio de la Alimentación, y aquí sigo pasando de inventar productos a asegurar la calidad que tienen. Cuento secretos de esta industria en el blog *Cartas desde el Imperio*». Es un resumen muy conciso de la inmensa actividad que desarrolla esta farmacéutica inquieta. En esta entrevista nos habla de ello con más detalle.

– En relación con la alimentación, ¿qué tipo de público demanda más información de calidad sobre cómo comprar, qué comprar y cómo comer bien?

– Desde hace unos años a ahora la población ha mostrado un interés especial que antes no se tenía. Durante mucho tiempo, ibas al mercado, comprabas lo que te vendían y ya está. Sin embargo, desde hace relativamente poco, y cuando digo «relativamente» me refiero a 30 años, hemos empezado a mirar etiquetas, a interesarnos por lo que estamos comiendo, y yo creo que cada vez hay un volumen mayor de gente interesada en estos temas.

«La información debe ser veraz, con evidencia, actualización, rigor y responsabilidad, pues el altavoz ahora va a ser mucho más grande»

Desde mi percepción, probablemente sesgada por el grupo de gente que tengo cerca, diría que las mujeres están un poco más interesadas en el tema de una buena alimentación. En el caso de los hombres, están des-puntando mucho, cada vez se están interesando más, y cabe destacar el interés por la nutrición deportiva. Así que yo creo que poco a poco se va a ir igualando el interés entre ambos, porque cada vez hay más hombres que se preocupan por una alimentación exclusivamente de hábitos saludables y más mujeres que se están interesando por la alimentación deportiva.

– ¿En qué redes sociales tiene más presencia en la actualidad? ¿Mantiene aún el blog de Farmagemma?

– En Twitter me siento a gusto, creo que es una interacción muy directa, muy pública. También estoy en Instagram y un poquito en Facebook. Además tengo TikTok, pero no lo empleo tanto, creo que soy muy mayor para TikTok y no tengo tanto tiempo para dedicarle como me gustaría. También publico en el blog, y ahora mismo estoy escribiendo para el blog de Atresmedia.

– ¿Y en qué temas incide más en sus redes sociales habitualmente?

– Le pongo bastante interés a desmitificar algunos bulos, sobre todo los que tenemos muy interiorizados, como que hay que beber «por narices» ocho vasos de agua al día o que la carne contiene antibióticos, etc. La gente es muy receptiva, así que me estoy esforzando bastante en que conozcan todos los procesos de alimentación. La industria alimentaria hace cosas muy bien y otras mal, y hay que contar las dos versiones. Estoy intentando dar a conocer un poco más a fondo lo que realmente hace la industria alimentaria.

– ¿La gente es consciente de que los avances de la ciencia también afectan a los alimentos y a la forma que tenemos de alimentarnos?

– Los avances en alimentos han sido espectaculares en muy poquito tiempo, tanto en conservación como en mé-

todos de regeneración: en envases, en conservar los ultracongelados, y en nuevos productos que nos hacen la vida un poco más fácil. Existen muchísimas nuevas opciones que han venido de la mano de la ciencia; por ejemplo, el sistema que tenemos en alimentación para prevenir los riesgos y evitar sacar al mercado un producto que no sea seguro, se basa en un método que utilizó la NASA; y las conservas tienen su origen en una propuesta que se hizo para ganar guerras. La ciencia ha avanzado mucho, y tenemos que agradecerle muchas cosas respecto a la alimentación; en el día a día no somos tan conscientes de ello porque no pensamos que eso sea ciencia, pero lo es. Cuando cualquier persona en España, en Europa, va al supermercado y puede comprar un alimento sabiendo que es seguro, ha de pensar que es gracias a la ciencia.

– ¿Cómo puede el farmacéutico ayudar a la población en estos temas de dietas y nutrición?

– El farmacéutico es el sanitario que más a pie de calle está, el más accesible, y debe estar muy formado. Él es el que puede y debe distribuir; el farmacéutico es quien, gracias a su conocimiento, puede derivar a un paciente a Atención Primaria, a Nutrición... Es capaz de detectar qué necesidades tiene el paciente y derivarlo al sitio correcto para protegerlo. Ojalá la sociedad fuera consciente de lo bueno que es tener a los farmacéuticos a pie de calle. Ellos disponen de los conocimientos suficientes para detectar qué necesita cada persona, y creo que están haciendo una labor importantísima.

– De hecho, muchos farmacéuticos, aparte de estar en el mostrador, están utilizando las redes sociales para divulgar consejos de todo tipo sobre salud. ¿Cree que ese contenido es valorado por los seguidores? ¿Saben ver la diferencia entre un contenido impartido por un profesional y otro hecho por alguien sin la preparación adecuada?

– Me parece esencial que la misma divulgación que se hace a pie de calle en la farmacia —también la divulgación se está haciendo allí— podamos ampliarla a las redes sociales. Los farmacéuticos lo están haciendo y



«A veces creo que no valoramos la cantidad de salidas que tiene una carrera como Farmacia, que es supercompleta y puedes ir por ramas muy distintas y enriquecedoras»

«La industria alimentaria hace cosas muy bien y otras mal, y hay que contar las dos versiones. Estoy intentando dar a conocer un poco más a fondo lo que realmente hace la industria alimentaria»

creo que la sociedad se lo está agradeciendo muchísimo. En el fondo, una de las cosas que me ha dado la farmacia, y además me lo recuerdan de vez en cuando en redes sociales, es la capacidad de responder 40 veces la misma pregunta hecha por 40 personas diferentes. Eso me viene de la farmacia, porque a cualquier persona que entre la tratas con el mismo cariño y respeto, y le vuelves a dar la misma información que ya has dado muchas veces. Esto en las redes sociales se amplifica mucho, y se puede llegar a muchísima más gente. Lo importante es que la información sea veraz, con evidencia, actualización, rigor y responsabilidad, sabiendo que tu altavoz ahora va a ser mucho más grande.

– **¿Cómo ve la farmacia comunitaria del futuro? ¿La sección de Nutrición es un tema en desarrollo?**

– La sección de Nutrición lleva muchos años siéndolo y tiene que ir a más, y quizá profesionalizarse aún más. En mi opinión, tiene bastante recorrido y creo que la gente lo va a agradecer. La farmacia comunitaria debe evolucionar, la sociedad lo está demandando. Ojalá las autoridades le dieran a la farmacia la misma importancia que le da la sociedad. Yo creo que la población confía en sus farmacéuticos y que desde otros ámbitos deberían darles esa importancia; así podrían evolucionar y hacer la labor social que pueden hacer, que se merecen hacer, porque realmente lo hacen muy bien. ●

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados



Es momento de cuidarse

nuaMETABOL®

**FORTALECE TU
SALUD CARDIOVASCULAR
DE UNA MANERA NATURAL**



nua biological Especialistas en cuidarte