

INFORME TÉCNICO

1. Mensaje sobre alimentación y nutrición

Los mensajes evaluados críticamente son de cinco tipos: noticias de prensa, anuncios publicitarios, preguntas del público, mitos sobre alimentación y nutrición, y preguntas Cochrane.

“El zinc ayuda a tratar y prevenir el catarro”

Tipo de mensaje: pregunta Cochrane

2. Evidencia científica identificada

Para identificar y seleccionar la evidencia científica se pueden seguir dos vías:

- 1) La respuesta a cada pregunta se busca en los estudios disponibles en las bases de datos bibliográficas, considerando en primer lugar las guías de práctica clínica o GPC (primero se busca en PubMed y, en caso de no encontrar ninguna GPC relevante, se busca después en Guidelines International Network y en otras fuentes: expertos, sociedades científicas, etc.); en segundo lugar, las revisiones sistemáticas (RS), y finalmente los estudios primarios (sólo en caso de no identificar GPC ni RS).
- 2) La identificación de una revisión sistemática Cochrane recién publicada sobre la pregunta de investigación se considera evidencia suficiente para la evaluación rápida de la veracidad del mensaje.

Nault D, Machingo TA, Shipper AG, Antiporta DA, Hamel C, Nourouzpour S, Konstantinidis M, Phillips E, Lipski EA, Wieland LS. Zinc for prevention and treatment of the common cold.

Cochrane Database of Systematic Reviews TBD, Issue TBD. Art. No.: CD014914.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD014914.pub2>

- **Fecha de publicación:** 9.05.2024
- **Objetivo:** Evaluar los efectos de la administración de suplementos de calcio sobre la pérdida de peso en individuos con sobrepeso u obesidad.
- **Fecha de actualización** de la búsqueda de estudios para la revisión: 14.06.2023

3. Pregunta clínica estructurada (PICO)

La correcta formulación de una pregunta es fundamental para poder buscar respuestas en la bibliografía científica. Los mitos, las preguntas del público y los mensajes de noticias y anuncios se reformulan como preguntas clínicas estructuradas PICO, que tienen en cuenta, siempre que procede, estas cuatro características: el paciente o problema de interés (P), la intervención médica que se estudia (I), la comparación con otras intervenciones (C) y el efecto o desenlace que se estudia (*outcome*) (O).

La pregunta de investigación o pregunta PICO que se planteó en esta revisión se desglosa en cuatro partes, con los siguientes elementos principales:

- **Población:** adultos y niños con catarro.
- **Intervención:** suplementos de zinc.
- **Comparación:** placebo.

Outcomes o desenlaces analizados en los estudios: proporción de personas que desarrollan un catarro, número medio de catarros, duración media de los catarros en días, gravedad media global estandarizada de los síntomas, efectos adversos, efectos adversos graves.

4. Síntesis crítica de la evidencia científica

La calidad de la evidencia científica, también llamada confianza o certeza, indica el grado de certeza que tienen los resultados de los estudios científicos disponibles. Se clasifica en cuatro categorías: alta (implica que por más estudios que se hagan los resultados variarán muy poco, de modo que las conclusiones actuales se aproximan bastante a la realidad), moderada (es probable que nuevos estudios modifiquen los resultados actuales), baja (los resultados actuales pueden ser muy distintos de la realidad) y muy baja (es muy probable los resultados actuales sean muy diferentes cuando se hagan estudios adicionales). En este apartado, de cada tipo de documento seleccionado (GPC, RS o estudios primarios) se describen los aspectos clave de los estudios incluidos (objetivos, métodos, resultados principales). Así mismo, se evalúa la calidad de la evidencia científica disponible mediante el sistema GRADE (*Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation*) y la plataforma GDT (*Guideline Development Tool*). Finalmente, si se considera necesario, se incluye una tabla de resumen interactiva (*Summary of findings table*), que incluye los resultados por cada desenlace, así como la calidad de la evidencia. Para su elaboración se utiliza la aplicación en línea isof.epistemonikos.org.

Antecedentes

El catarro o resfriado común es una enfermedad respiratoria vírica aguda y autolimitada. Los síntomas incluyen congestión nasal y secreción mucosa, estornudos, dolor de garganta, tos y malestar general. Dada su elevada frecuencia, los resfriados representan una carga para la salud pública y una causa significativa de pérdida de productividad laboral y absentismo escolar. No existen intervenciones establecidas para prevenir los resfriados o acortar su duración. Sin embargo, los suplementos de zinc suelen recomendarse y tomarse con este fin.

Estudios que han respondido la pregunta PICO

Para conocer la efectividad y la seguridad del zinc para prevenir y tratar el resfriado común, Cochrane ha realizado una revisión sistemática que incluye 34 estudios (15 de prevención y 19 de tratamiento), de los cuales se usaron 26 para realizar el metanálisis.

Información sobre los estudios

- **Tipos de estudios:** ensayos clínicos aleatorizados.
- **Duración:** seguimiento entre 5 días y 18 meses, dependiendo de los desenlaces.
- **Entorno:** la mayoría de los estudios se realizaron en Estados Unidos (18 estudios y 2109 participantes). India, Indonesia, Irán y Turquía tenían dos estudios cada uno con un total de 2363 participantes. Hubo un estudio de Australia (58 participantes), Burkina Faso (2.435), Colombia (301), Dinamarca (145), Finlandia (87), Tanzania (1.200), Tailandia (100) y el Reino Unido (57). Los estudios realizados en África y

Australia tuvieron lugar íntegramente en entornos comunitarios. Los estudios europeos y sudamericanos incorporaron entornos comunitarios y centros médicos. Los estudios asiáticos y norteamericanos se realizaron en entornos comunitarios y centros médicos, así como en centros de investigación y centros militares.

- **Información sobre los participantes:** en 22 estudios los participantes fueron adultos y en 12 estudios, niños. La mayoría de los ensayos se llevaron a cabo en Estados Unidos (n = 18), seguido de India, Indonesia, Irán y Turquía (dos estudios en cada uno), y Australia, Burkina Faso, Colombia, Dinamarca, Finlandia, Tanzania, Tailandia y Reino Unido (un estudio en cada uno).
- **Información sobre la intervención:** la mayoría de los estudios (17/34) evaluaron la efectividad del zinc administrado en pastillas para chupar (3 de prevención, 14 de tratamiento) formulados como acetato, gluconato y orotato; las pastillas para chupar de gluconato de zinc fueron las más frecuentes (9/17). De los 17/34 estudios que no utilizaron pastillas para chupar, 1/17 administró cápsulas, 3/17 administraron polvos disueltos, 5/17 administraron comprimidos, 4/17 administraron jarabes y 4/17 emplearon la administración intranasal.
- **Información sobre la comparación:** con placebo en todos los estudios.
- **Información sobre los desenlaces:**
Zinc para la prevención del catarro:
 - **Primarios:** 1) desarrollo de catarro o infecciones de vías respiratorias altas (IVRA), medido como: proporción de participantes que desarrollaron algún catarro/IVRA y número medio de catarros/IVRA; 2) duración del catarro; 3) efectos adversos; 4) efectos adversos graves.
 - **Secundarios:** 1) gravedad global del catarro; 2) gravedad de los síntomas individuales; 3) duración de los síntomas medida en días; 4) días de trabajo o escuela perdidos (proporción y media)
- **Financiación:** la mayoría de los estudios fueron financiados por una entidad vinculada al comercio o la industria o no declararon su financiación. El resto fueron financiados por clínicas privadas, fundaciones no gubernamentales, universidades o entidades gubernamentales.

Efectos observados y grado de certeza

En la tabla siguiente, para los principales desenlaces analizados, se presenta el efecto observado en valores absolutos junto con el número de estudios y de participantes, y el grado de certeza de los resultados según la clasificación GRADE.

Efectos del zinc sobre el catarro en comparación con placebo			
Desenlace	Efecto absoluto	Estudios y participantes	Certeza
Tratamiento			
Duración media del catarro en días (8-21 días)	2,37 días menos (entre 4,21 y 0,53 menos)	8 estudios 972 participantes	⊕⊕○○ Baja
Proporción de personas con mejoría global de los síntomas	16 más por 1000 (entre 118 menos y 182 más)	1 estudio 114 participantes	⊕⊕○○ Baja
Personas con efectos adversos	123 más por 1000 (entre 118 menos y 182 más)	16 estudios 2084 participantes	⊕⊕⊕○ Moderada
Prevención			
Proporción de personas con catarro (5 días a 7 meses)	44 menos por 1000 (entre 95 menos y 6 más)	9 estudios 1449 participantes	⊕⊕○○ Baja
Número medio de catarros (5-18 meses)	0,9 menos (entre 1,93 menos y 0,12 más)	2 estudios 1284 participantes	⊕⊕○○ Baja
Duración media del catarro en días (1-7 meses)	0,63 días menos (entre 1,29 menos y 0,04 más)	3 estudios 740 participantes	⊕⊕⊕○ Moderada
Personas con efectos adversos	9 más por 1000 (entre 12 menos y 38 más)	7 estudios 1517 participantes	⊕○○○ Muy baja
Personas con efectos adversos graves	8 más por 1000 (entre 3 menos y 32 más)	3 estudios 1563 participantes	⊕⊕○○ Baja

5. Conclusión

El mensaje “El zinc ayuda a tratar y prevenir el catarro” es:

- Cierto
- Probablemente cierto
- Posiblemente cierto
- Posiblemente falso
- Probablemente falso
- Falso
- Incierto / dudoso

6. Justificación

Para justificar la conclusión de la evaluación, se valora la certeza global de la evidencia, es decir, después de realizar la valoración de la certeza de la evidencia para cada desenlace individual, se realiza una valoración conjunta de la misma. Esta valoración global expresa la confianza general que tenemos en los efectos y corresponde al menor grado de certeza de los desenlaces clave. Por ejemplo, si para responder una pregunta tenemos tres desenlaces clave, dos de ellos con una certeza alta y otro con certeza moderada, la certeza global de la evidencia será valorada como moderada. Además de valorar la certeza de los resultados, también se considera el balance entre beneficios y riesgos. En este contexto, se consideran las diferencias que hay entre los estimadores del efecto de los desenlaces estudiados, así como su importancia relativa. Así, si existe una gran diferencia entre los beneficios (p.ej., disminución de mortalidad) y los riesgos (p.ej., efectos adversos), es más probable responder como “falso” o “cierto”; si la diferencia es pequeña, es más probable responder como “probablemente falso” o “probablemente cierto”, y en el caso de no tener un balance ajustado entre beneficios y riesgos, y/o no hay estudios, es más probable responder como “incierto”.

En relación con el mensaje “El zinc ayuda a tratar y prevenir el catarro” hay que concluir que es posiblemente cierto. Esto es así porque, la evidencia analizada sugiere que el consumo de zinc podría acortar la duración de un catarro unos dos días respecto a la duración media de siete días entre quienes toman un placebo, aunque las pruebas no son concluyentes (certeza baja). Sin embargo, los estudios sobre prevención no mostraron evidencia clara de ningún beneficio por tomar zinc antes del inicio de un catarro respecto a quienes no tomaron zinc.

En cuanto a los efectos perjudiciales, existe evidencia de certeza moderada de un aumento de los efectos adversos entre quienes toman zinc, como problemas intestinales, náuseas y sabor desagradable, aunque no hay evidencia clara de efectos secundarios más graves por el consumo de zinc.

La revisión analizada identificó mucha variación entre los distintos estudios en cómo se administró el zinc, la cantidad administrada, la definición de "catarro" y los desenlaces medidos, por lo que qué hacen falta más estudios de calidad para conocer mejor los efectos del consumo de zinc para tratar o prevenir el catarro.

Fecha: 21.06.2024