



¿Las galletas Avenacol ayudan a reducir el colesterol?

Mensaje evaluado “El beta-glucano de avena ayuda a reducir el colesterol”

Tipo de mensaje: anuncio **Fecha:** 5.07.2023

Conclusión de la evaluación

El beta-glucano de avena probablemente reduce el colesterol total en la sangre, pero su impacto en la salud es más incierto.

Otros puntos clave

- Tomar beta-glucanos de avena podría reducir el colesterol “malo” (LDL) y no modificar el “bueno” (HDL), a la vez que podría reducir los triglicéridos
- No se han encontrado evidencias directas de que la reducción del colesterol con las galletas Avenacol tenga un impacto beneficioso en la salud, por ejemplo reduciendo los ictus o los infartos
- Conseguir un aporte de beta-glucanos de avena que pueda reducir el colesterol implica también un aporte de calorías y azúcares considerable con el consumo de estas galletas



Veracidad del mensaje evaluado



Probablemente cierto

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Colesterol total	Reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	Los beta-glucanos probablemente reducen el colesterol total en sangre
Colesterol "malo" (LDL)	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Los beta-glucanos podrían reducir el colesterol "malo" o LDL en sangre
Colesterol "bueno" (HDL)	Sin efecto apreciable	⊕⊕○○ Baja	Los beta-glucanos podrían no tener ningún efecto apreciable en el colesterol "bueno" o HDL en sangre
Triglicéridos	Reducción	⊕⊕○○ Baja	Los beta-glucanos podrían reducir los triglicéridos en sangre

Claves para el pensamiento crítico



- > **No todos los desenlaces que se estudian son igual de importantes** Los ensayos clínicos sobre los efectos de los beta-glucanos se han centrado en enlaces indirectos como el colesterol y no en los más importantes (mortalidad, infartos, etc.).
- > **Las descripciones verbales de los efectos en la salud pueden ser confusas** Hacen falta además números que nos digan cuántos azúcares y calorías hay que ingerir para reducir el colesterol tomando beta-glucanos de avena con las galletas