



# ¿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**

 <b>Desenlaces</b>	 <b>Efecto observado</b>	 <b>Certeza</b>	 <b>Conclusión</b>
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