

## ¿Los alimentos ricos en omega 3 reducen el riesgo cardiovascular?



**Mensaje evaluado** “Aumentar el consumo de alimentos ricos en omega 3 ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares”  
**Tipo de mensaje:** noticia. **Fecha:** 16.02.2021



### Conclusión de la evaluación

Consumir más alimentos con omega 3, ya sea de origen animal o vegetal, probablemente produce poco o ningún efecto en el riesgo de mortalidad y de enfermedad cardiovascular

### Puntos clave

- No está justificado aumentar el consumo de alimentos ricos en omega 3 para prevenir las enfermedades cardiovasculares
- El grado de certeza de los resultados de los estudios es moderado. Es posible que nuevos estudios de calidad ofrezcan resultados diferentes

### Veracidad del mensaje evaluado



**Probablemente falso**

Desenlaces	Efecto	Grado de certeza	Resumen de la evaluación
Mortalidad por todas las causas	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕⊕○ Moderado	El consumo elevado de alimentos ricos en omega 3 es probable que produzca poco o ningún efecto en el riesgo de mortalidad por cualquier causa
Episodios cardiovasculares	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕⊕○ / ⊕⊕⊕⊕ Moderado / Alto	El consumo elevado de alimentos ricos en omega 3 es probable que produzca poco o ningún efecto en el número de episodios cardiovasculares



### Claves para el pensamiento crítico

>> “Las recomendaciones de expertos no son siempre fiables” A pesar de que existan algunas guías y recomendaciones a favor del incremento del consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, actualmente no hay suficiente evidencia científica para respaldar estas recomendaciones

>> “No todos los desenlaces que se estudian son igual de importantes” El nivel de colesterol, analizado en algunos estudios sobre los omega 3, no es un desenlace tan importante como los infartos u otras enfermedades cardiovasculares



### Para saber más

En [Nutrimedia](#) puedes encontrar más información sobre esta y otras evaluaciones de mensajes sobre alimentación y salud a partir de noticias, anuncios, creencias populares y preguntas del público, además de otras [claves para el pensamiento crítico](#)