

NOTA DE PRENSA

Comer menos grasas saturadas puede reducir ligeramente el riesgo de ictus e infartos, pero no afecta a la mortalidad

- Por cada 100 personas que reducen el consumo de grasas saturadas durante dos años se pueden evitar entre 1 y 2 casos de ictus o infarto de miocardio
- El beneficio para la salud es aplicable a hombres y mujeres, a personas sanas y personas con riesgo cardiovascular alto
- El grado de certeza de los resultados de los estudios analizados es entre moderado y alto, según una evaluación del proyecto Nutrimedia

Barcelona, 12 de julio de 2021. – Los ríos de información sobre el papel de las grasas en la salud llevan años inundando a la población con mensajes cambiantes y a veces contradictorios. De la condena del colesterol, se ha pasado a distinguir entre grasas buenas (monoinsaturadas, poliinsaturadas, omega 3, etc.) y malas (trans, saturadas, etc.). Pero las cosas no acaban de estar claras, por ejemplo con las grasas saturadas. En concreto, ¿hasta qué punto es cierto el mensaje de que comer menos grasas saturadas ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares?

Una reciente evaluación de [Nutrimedia](#), un proyecto del [Centro Cochrane Iberoamericano](#) y el [Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra \(OCC-UPF\)](#), ha concluido que este mensaje es “probablemente cierto” porque la evidencia científica disponible indica (con un grado de certeza moderado) que **la reducción del consumo de grasas saturadas durante al menos dos años puede reducir ligeramente el riesgo** de sufrir enfermedades cardiovasculares, como ictus o infartos de miocardio.

La evaluación de Nutrimedia, apoyada en revisiones sistemáticas de numerosos ensayos clínicos aleatorizados con un total de más de 56.000 participantes, señala además que esta reducción en el consumo de grasas saturadas produce **poco o ningún efecto en la mortalidad** (con un grado de

certeza alto). Esto no es incompatible con la ligera reducción del riesgo cardiovascular observado en los estudios, ya que el efecto observado es muy pequeño (reducción del riesgo del 1,4%).

En términos cuantitativos, esta pequeña disminución del riesgo significa que **por cada 100 personas que reducen el consumo de grasas saturadas pueden evitarse entre 1 y 2 casos de ictus o infarto de miocardio**. Los resultados son aplicables a mujeres y hombres, a personas sanas y personas con riesgo cardiovascular alto.

Los beneficios para la salud se aprecian tras reducir el consumo de grasas saturadas (tanto de origen animal como vegetal) durante al menos dos años y su sustitución por grasas poliinsaturadas, carbohidratos o proteínas. Pero ¿qué significa esto en términos prácticos? ¿Qué grasas y alimentos conviene que reducir y sustituir?

¿Cómo reducir el consumo de grasas saturadas?

Entre otras formas prácticas de reducir las grasas saturadas de la dieta, están el cambio a lácteos desnatados, la reducción del consumo de grasas animales y de productos con alto contenido en grasas saturadas, como pasteles, galletas, tartas y bollería, mantequilla, *ghee* o *gui* (un tipo de mantequilla clarificada o ligera de origen indio), manteca de cerdo, aceite de palma, embutidos y carnes curadas, quesos duros, nata, helados, batidos y chocolate, según se indica en la [revisión Cochrane publicada por el grupo de Lee Hooper](#) en agosto de 2020 y utilizada como referencia en esta evaluación.

Evaluación: <http://ow.ly/EK3f50FFCrU> | **Informe técnico completo:** <http://ow.ly/HPqD50FFCtm>

Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Núria Pérez Pérez nuriap.perez@upf.edu | Tel. 34 935 422 189 / 935 422 921