

## ¿Comer menos grasas saturadas reduce el riesgo cardiovascular?



**Mensaje evaluado** “Comer menos grasas saturadas previene las enfermedades cardiovasculares”

**Tipo de mensaje:** pregunta del público. **Fecha:** 22.06.2021



### Conclusión de la evaluación

Comer menos grasas saturadas puede producir una ligera reducción del riesgo de sufrir episodios cardiovasculares, como ictus o infartos de miocardio, pero no afecta a la mortalidad



### Puntos clave

- Los beneficios para la salud se aprecian tras la sustitución de las grasas saturadas por grasas poliinsaturadas, carbohidratos o proteínas durante al menos dos años
- Los resultados de la evaluación son aplicables a mujeres y a hombres, a personas sanas o con riesgo cardiovascular elevado

### Veracidad del mensaje evaluado



Probablemente cierto

Desenlaces	Efecto	Grado de certeza	Resumen de la evaluación
Mortalidad cardiovascular o por cualquier causa	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕⊕⊕ Alto	Comer menos grasas saturadas durante al menos dos años produce poco o ningún efecto en el riesgo de mortalidad
Episodios cardiovasculares (ictus, infartos)	Ninguno o muy pequeño	⊕⊕⊕○ Moderado	Comer menos grasas saturadas durante al menos dos años puede reducir ligeramente el riesgo de sufrir episodios cardiovasculares (ictus, infartos de miocardio)



### Claves para el pensamiento crítico

>> “Es importante comparar grupos homogéneos” Los resultados de esta evaluación se basan en estudios aleatorizados en los que se han comparado grupos de personas homogéneos, que solo se diferencian en el consumo de grasas saturadas. Por eso, entre otras cosas, los resultados tienen un grado de certeza considerable (alto o moderado)

>> “Los estudios pequeños pueden ser confusos” Disponer de estudios con muchos participantes y casos de los desenlaces reduce la incertidumbre, como ocurre en esta evaluación, que incluye 15 estudios con más de 50.000 participantes en total



### 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](#)