

AVENA. El *síndrome del colesterol* ha llegado a extremos tales que en algunas etiquetas de envases de agua mineral embotelladas se anuncia que no contienen colesterol. En cualquier caso es de interés que se investigue sobre la potencialidad de ciertos productos alimenticios para reducir la colesteroemia y, sobre todo, el popularmente conocido como *colesterol malo*, es decir el unido a las LDL o lipoproteínas de baja densidad, en contraste con el *colesterol bueno*, enlazado a las HDL o lipoproteínas de alta densidad. En la revista EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION se publicaron hace unos años unas investigaciones realizadas sobre pacientes hipercolesterolémicos demostrativas de que la ingesta de salvado de avena, con un contenido del 80% en β -glucanos solubles, era capaz de reducir notablemente tanto el colesterol total como el *malo*, sin afectarse el *bueno*.