

MiUgr - Universidad Granada

No es malo. Un nuevo estudio liderado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) analiza la asociación entre la ingesta de huevo en edad adolescente y los principales factores de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como el perfil lipídico, la adiposidad, la resistencia a la insulina o la tensión arterial.

“Tradicionalmente los profesionales de la salud mantenían que comer huevos incrementaba el nivel de **colesterol**, por ello en las últimas décadas ha habido una tendencia a restringir su ingesta desde diversos organismos de salud pública”, explica a SINC **Alberto Soriano Maldonado**, primer autor del trabajo.

Sin embargo, las investigaciones más recientes afirman que el incremento del colesterol plasmático parece estar más influenciado por la ingesta de grasas saturadas y grasas trans –presentes en carnes rojas, bollería industrial, etc.–, que por el propio colesterol de la dieta, según informa la UGR.

Así, los resultados de este trabajo, perteneciente al estudio europeo **HELENA** y con nueve países implicados, demostraron que comer más cantidad de huevo no se vincula con un mayor nivel de colesterol plasmático ni con un peor perfil cardiovascular en adolescentes, independientemente de su actividad física.

“Las conclusiones, publicadas en la revista *Nutrición Hospitalaria*, concuerdan con estudios recientes en adultos sanos que sugieren que una ingesta de hasta siete huevos por semana no está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares”, apunta Soriano.

Como consecuencia, los autores proponen una revisión de las recomendaciones para la alimentación de los adolescentes, si bien sostienen que sería conveniente replicar la investigación en una población en la que la ingesta de huevo fuese superior.

“El huevo es un alimento barato y rico en proteínas de primera calidad, minerales, folatos y vitaminas del grupo B y, por tanto, puede aportar gran cantidad de los nutrientes que son necesarios en edad adolescente para un óptimo desarrollo”, subraya el investigador.

Desterrando el mito del huevo

En 1973, la Asociación Americana del Corazón recomendó limitar la ingesta de huevos a un máximo de tres por semana, una idea que fue aceptada durante años por los responsables sanitarios.

Sin embargo, aunque la mayor parte de los alimentos ricos en colesterol suelen ser también ricos en grasas saturadas, un huevo de tamaño medio contiene unos 200 miligramos de colesterol, pero tiene más grasas insaturadas que saturadas y aporta solo 70 calorías.