

23 de julio de 2013

- HOME
- MUJER
- MATERNIDAD
- SEXUALIDAD
- OBESIDAD
- NIÑOS
- OTORRINO
- BUENA VIDA

Huesos



Exceso de grasa en abdomen, hígado y músculos, perjudica la salud de los huesos, advierten investigadores.

Salud mental



Investigan en México la depresión y el trastorno obsesivo compulsivo, desde el punto de vista hereditario.

Picaduras



Encuentran que el metabolismo y la química del cuerpo, son determinantes para atraer la picadura de mosquitos.

Hipertensión



En los últimos 13 años, aumento en un 27% el riesgo de tener presión arterial alta entre niños y adolescentes.

- CÁNCER
- CORAZÓN
- DIABETES
- TWITTER
- FACEBOOK

SUMEDICO > CORAZÓN

- Pregunta al médico
- Exámenes
- Encuentros digitales
- Publicaciones
- Foros

Colesterol no está ligado al consumo de huevo

Recomiendan investigadores revisar las pautas alimentarias recomendadas para la población adolescente

imprimir Enviar

- Hospitales
 - Especialistas
 - Farmacias y laboratorios
- buscar

SUMEDICO México, D.F. 23 de julio de 2013

Hasta el momento se había atribuido al consumo de huevo, ser una de las causas del alto nivel de colesterol en la sangre, pero investigadores de la Universidad de Granada, en España, aclaran que al realizar un estudio entre adolescentes, se descubrió que son las grasas trans y saturadas las responsables.



Grasas saturadas y grasas trans, las responsables del elevado nivel de colesterol en la sangre, concluyen estudios recientes.



Narcisismo

>> Identifica a una persona con estas características
leer más >>

El trabajo, analizó la asociación entre la ingesta de huevo en la edad adolescente y los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Se tomaron en cuenta el perfil lipídico, la adiposidad, la resistencia a la insulina o la presión arterial y concluyeron que comer huevo no está ligado con el nivel elevado de colesterol en la sangre en adolescentes.

Alberto Soriano Maldonado, autor principal de la investigación, señala que regularmente los profesionales de la salud habían asociado comer huevo al incremento del colesterol, razón por la cual había la tendencia a restringir su consumo desde que en 1973 la Asociación Americana del Corazón recomendó limitar su ingesta a tres por semana.



Lechuga

>> Beneficios de consumir esta hortaliza
leer más >>

Por años, los médicos siguieron esta regla, pero estudios recientes han demostrado que la mayor parte de los alimentos ricos en colesterol suelen ser también ricos en grasas saturadas, mientras que un huevo de tamaño medio contiene unos 200 miligramos de colesterol, pero tiene más grasas insaturadas que saturadas y aporta sólo 70 calorías.

La reciente investigación española refuerza lo que ya se había encontrado en otros estudios recientes, que el incremento de colesterol plasmático, se debe más a la ingesta de grasas saturadas y grasas trans que están presentes en carnes rojas y pan industrializado, que en el colesterol consumido en la dieta.

¿Te someterías a una mastectomía?

sondeo

Si

No

Tendría que pensarlo

Preferiría esperar

Es una medida extrema

En el estudio estuvieron implicados nueve países y demostró que comer más cantidad de huevo, no se vincula con un elevado nivel de colesterol, ni con un peor perfil cardiovascular en adolescentes, sin importar la actividad física que hagan.

Estas conclusiones, que se publicaron en la revista Nutrición Hospitalaria, coinciden con estudios que se han hecho en adultos sanos que señalan que comer hasta siete huevos por semana no implica un riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Como resultado, los autores recomiendan hacer una revisión de las recomendaciones de alimentación de los adolescentes y piden que se replique el estudio en una población en la que la ingesta de huevo sea mayor.

También destaca que el huevo es un alimento rico en proteínas, minerales, folatos, y vitaminas del grupo B, por lo que puede aportar gran cantidad de los nutrientes que son necesarios en edad adolescente. (Con información de abc.es)

imprimir Enviar Compartir Comentarios y grasas

Tamaño del texto

comentarios

de la A a la Z

Consulte toda la información de la A a la Z en nuestro glosario de salud.

Más de 1000 reactivos con información.

INFORMACIÓN RELACIONADA

Presión y colesterol, claves en salud cardíaca

El control de estos dos factores reduce en más de un 50% la posibilidad de desarrollar alguna cardiopatía, señala un estudio

¿Qué son las grasas trans y cómo me afectan?

Especialista explica a SUMEDICO qué son los aceites parcialmente hidrogenados y cómo su consumo en exceso puede afectar la salud.

Clara de huevo, regularía presión sanguínea

Una investigación encontró que el consumo de sustituto de huevo, tendría un péptido que baja la presión en la sangre.

México ha reducido su consumo de huevo

Tras el brote de gripe aviar ocurrido en Jalisco en junio de 2011, la venta de huevo descendió hasta en un 64%, señala estudio

Conoce los beneficios de consumir huevo

Es una importante fuente de proteínas, se recomienda combinarlo con alimentos de origen vegetal y no comerlo crudo.

Qué alimentos causan más alergias

Cuando hay alergia alimentaria basta con retirar dicho alimento de la dieta del paciente, o bien, aplicar inmunoterapia oral

CORAZÓN sumedico.com

FRUTAS
Para el corazón

Un régimen de frutas y verduras reduce riesgo de ataques cardíacos

Aprenda más

Envía tu comentario

Nombre:

E-mail:

Localidad:

Tu comentario:

Código de seguridad: **polacca** ¿No se entiende? Presione aquí.

Ingresar el código de seguridad:

/ tenga en cuenta

Primeros auxilios

¿Qué hacer ante una emergencia? Puedes salvar una vida. Botiquín a la mano.

Seguros médicos

¿Qué tomar en cuenta para contratar uno? ¿qué ofrecen?, ¿cuánto cuestan?

Donación de órganos

¿A dónde acudir? ¿Qué hacer en caso de requerir un trasplante?

Comisión Nacional de Arbitraje Médico

Información para pacientes. Trámites y servicios. Historias de éxito.

Siganos en la revista BARRIO



Padres e hijos

Padres, ejemplo a seguir

- ¿Cómo lograr que los hijos sean exitosos?

lo mejor de su médico

MÁS LEIDAS MÁS COMENTADAS MÁS ENVIADAS

- >> Explican que la migraña tiene origen hereditario
- >> Males cardiovasculares, principal causa de muerte
- >> Consecuencia de recibir golpes en la cabeza
- >> Falleció Dennis Farina de "La ley y el orden"
- >> Usan leche materna para evitar contagio de VIH