

Un estudio revierte la “mala fama” del huevo

Después de una fuerte oleada de “mala prensa” para los huevos, de los que se afirmó aumentaban el colesterol y el riesgo cardiovascular, últimos estudios revén la postura.

Criticado duramente por su alto contenido de hasta 200 miligramos de colesterol en cada yema, los huevos, para las personas sanas y no más de uno al día, vuelven ahora por sus fueros como un producto de alto valor nutricional.

Un estudio de la Universidad de Granada, en España, entre centenares de adolescentes reveló que no existe asociación entre la ingesta de huevos y los niveles de lípidos en sangre, la tensión arterial ni el índice de riesgo cardiovascular.

El informe revela que los niveles de grasas saturadas (2,8%) e instauradas (3,6%) del huevo se compensan de tal modo que resulta beneficioso en la alimentación de quienes mantienen una dieta equilibrada pero también practican ejercicio diario.

La clara es más recomendable, pero la yema tiene lo suyo. Los especialistas recomiendan también no prescindir de la clara, a la que se atribuyen más virtudes, en tanto no aporta grasa ya que todos los lípidos del huevo están en la yema.

Sin embargo la yema tiene vitaminas A, E, y D; lecitina, vitamina B12, e incluso Omega3, todo elementos contundentes a la hora de enumerar beneficios.

Los dietistas recuerdan además que la forma de cocción de los huevos para que tenga menos calorías, es cocido. Poca diferencia hay en tanto para quienes comen huevos fritos o tortilla de huevos o tortilla de papas. Éste último plato sin embargo es poco recomendable para los obesos y diabéticos, por su alto índice glucémico.

En cuanto al debate sobre la calidad del huevo -en referencia a su origen de criadero, ecológicos, de campo- los científicos no logran ponerse de acuerdo si realmente hay beneficios diferenciales entre unos y otros, para lo cual entienden deberán realizarse más estudios que demuestren la contundencia de algunas afirmaciones.

El huevo está formado por estructuras de diferente composición: clara, yema y cáscara. La clara supone el 57% del peso total y se compone en su mayor parte por agua y proteínas. La yema constituye el 31% del peso total y contiene principalmente grasas y proteínas. El contenido de calorías del huevo es del orden de 150 por cada 100 gramos de porción comestible.

Sus proteínas son de tal valor que se toman como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos, dado que contienen en una proporción óptima todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. En concreto, aporta 13 gramos de proteínas por cada 100 gramos.

Comentar