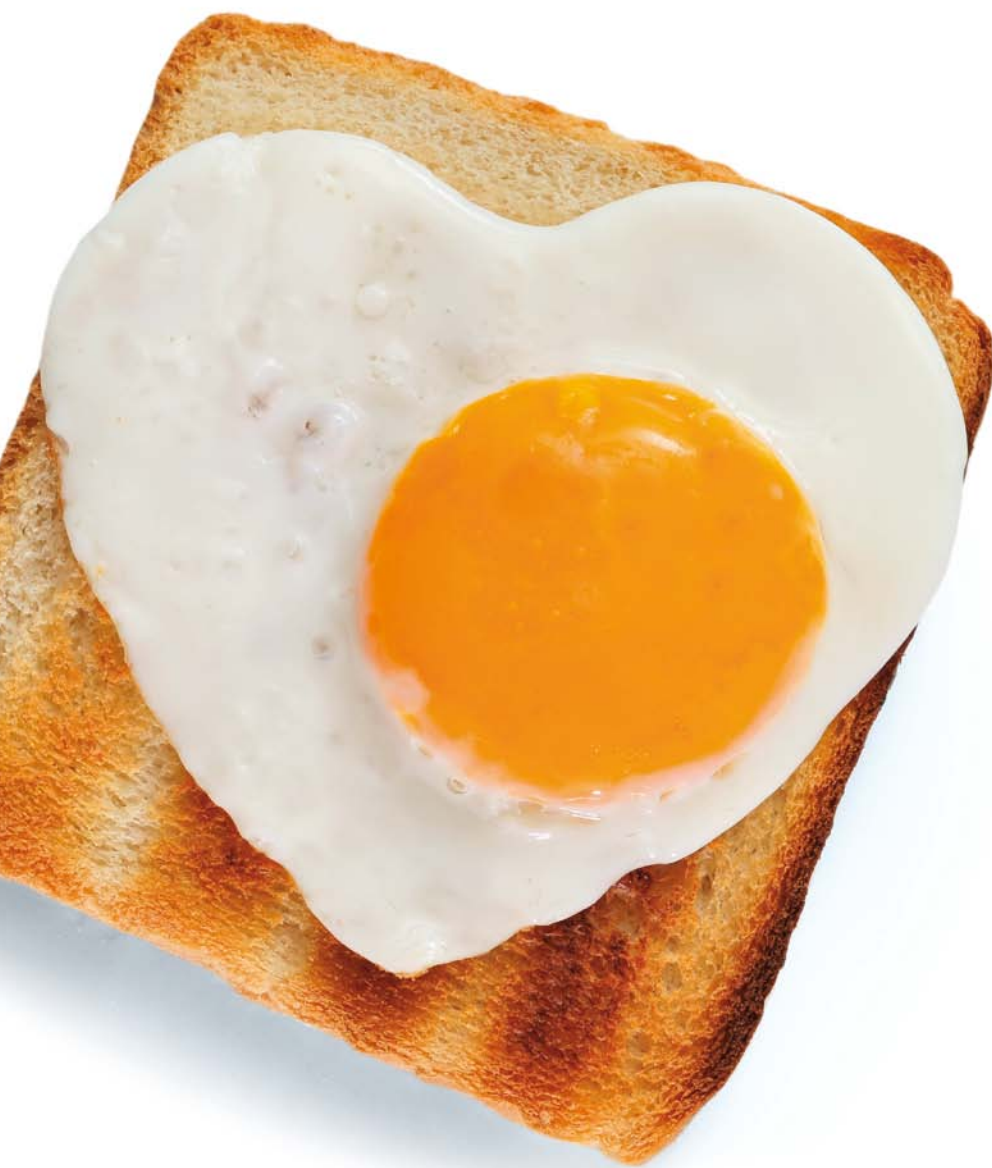


Huevo y colesterol: verdades y mentiras

El consumo de huevo no eleva de forma relevante los niveles de colesterol sanguíneo del ser humano



Cerca de la mitad de la población adulta española padece hipercolesterolemia o cifras elevadas de colesterol. Lo comprobó en junio de 2012 el Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España (ENRICA), publicado en la Revista Española de Cardiología. Para sus autores, la hipercolesterolemia se asocia, de forma independiente, fuerte y continua, con el riesgo de enfermedad isquémica del corazón, incluso en los jóvenes y en poblaciones con bajo riesgo coronario. Una dieta rica en grasa saturada puede favorecer la aparición y desarrollo de la hipercolesterolemia, con lo que existen algunos alimentos que conviene evitar. Y, aunque se crea lo contrario, el huevo no es uno de ellos.

Muchas personas saben que los huevos tienen colesterol, pero muy pocas comprenden que su consumo no tiene un efecto negativo en los niveles de colesterol del ser humano. Cuando ciertos conceptos nutricionales se afianzan en la población, es muy difícil desmentirlos.

Demostrado desde 1997

En 1997, se publicó una rigurosa investigación sobre este tema, recogida en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*. En ella, se constató que consumir huevos no generaba cambios significativos en el colesterol sanguíneo. Y es que, hasta esa fecha, los expertos en salud pública estaban

convencidos de que el colesterol del huevo generaría elevaciones del colesterol sanguíneo en humanos.

El proceso para llegar a esta conclusión consistió en varias fases. Primero, se evaluaron los niveles de colesterol sanguíneo de 114 voluntarios. Después, a todos ellos, se les instó a que no tomaran huevos durante tres meses y, pasado ese tiempo, se volvieron a medir sus niveles de colesterol. En la siguiente fase, todos los voluntarios pasaron a consumir un huevo a diario durante tres meses más y, tras esta etapa, se volvieron a medir sus niveles de colesterol en sangre. Se comprobó que el consumo de huevos no estaba relacionado con cambios significativos en el colesterol sanguíneo.

Bloqueo

A pesar de que muchos estudios científicos posteriores han corroborado estos resultados, en buena parte de la población, aún se mantiene la creencia de que el huevo eleva los niveles de colesterol. Y, aunque es cierto que el huevo tiene colesterol, este no se transforma de forma directa en el colesterol que circula por el cuerpo humano. Es muy probable que esto suceda porque en el huevo existen una serie de sustancias que bloquean la entrada de buena parte de su colesterol en el ser humano.

A este respecto, las cifras elevadas de colesterol en sangre están más rela-



cionadas con el estilo de vida en su conjunto (sedentarismo, tabaquismo, dieta insana) que con el consumo de un único alimento, aunque sea superfluo (y el huevo no lo es).

Así, la mayor parte del colesterol que circula en el cuerpo humano no proviene del colesterol de los alimentos que se ingieren, sino más bien del que fabrica el hígado en respuesta a una alimentación y a un estilo de vida insaludables.

¿Un huevo al día?

La Universidad de Harvard aclaraba en enero de 2015 que consumir un huevo al día, puede formar parte de una dieta saludable para el corazón y que no ejerce un impacto negativo en la salud. Insiste, además, en que los huevos son relativamente bajos en calorías y grasas saturadas y ricos en proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables; excepto si se acompañan de bacón, croquetas, patatas fritas o productos similares.

De hecho, Harvard asegura que los huevos son un alimento nutritivo con pocas grasas saturadas, pero una notable cantidad de vitaminas, minerales y otros nutrientes saludables, como la luteína y la zeaxantina (antioxidantes relacionados con la salud ocular), o la colina, necesaria por los nervios y el cerebro. Además, la universidad señala que no tomar más de un huevo al día es "un enfoque razonable" en adultos sanos.

Con prudencia

No obstante, por precaución, se aconseja no tomar más de tres huevos enteros a la semana en personas que padecen una enfermedad del corazón o diabetes tipo 2 (conocida como "diabetes del adulto"), tal y como sugirió una investigación en enero 2008 publicada en la revista *Circulation*. El estudio observó un mayor riesgo cardiovascular si estos pacientes consumían más de un huevo diario. Aunque es posible que el perjuicio no lo generen sustancias presentes en los huevos, sino el hecho de que la ingesta elevada de huevos desplaza el consumo de alimentos saludables, como frutas, hortalizas, legumbres o cereales integrales (arroz integral, harina integral, pasta integral, etc.).

Por último, conviene revisar qué alimentos se consumen junto al huevo. No es lo mismo acompañarlo de cárnicos procesados como salchichas o bacón, que de alimentos de origen vegetal, como las hortalizas y el pan integral. Una tortilla con las verduras sobrantes de una comida anterior, por ejemplo, es una combinación muy saludable. Mejor aún, si tras la tortilla se consume una pieza de fruta.

+ www.consumer.es