

Mala fama injustificada

DURANTE MUCHOS AÑOS SE HA RELACIONADO INDEBIDAMENTE ESTE ALIMENTO CON UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR DOLENCIAS CARDIOVASCULARES

Varias generaciones han vivido en la creencia de que el huevo es un alimento cuyo consumo convenía limitar. Hasta hace bien poco se le atribuía –y algunos profesionales de la medicina lo siguen haciendo– una notable capacidad para aumentar los niveles de colesterol e incluso un papel destacado en la aparición de ciertas dolencias de hígado. Pero la injusta fama que arrastra este sabroso alimento es cosa del pasado. Las conclusiones de diversas investigaciones científicas desarrolladas en la última década no dejan lugar a dudas: se trata de un alimento completo y saludable, de buena relación calidad-precio y con excelentes cualidades nutricionales. Es más, su consumo es conveniente para todas las edades. Se aconsejan entre 4 y 5 unidades a la semana y en ellos se encuentran las proteínas de mayor valor biológico, más completas incluso que las de la carne, el pescado o los lácteos. ◀

Un alimento “excelente”

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 de agua y proteínas. La yema representa el 31% del peso y contiene principalmente grasas y proteínas. El contenido energético del huevo es de 150 calorías cada 100 gramos de porción comestible.

> PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

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, el huevo aporta 13 gramos de proteínas cada 100 gramos.

> GRASA SALUDABLE

Su aporte de grasas o lípidos se concentra en la yema, en una cantidad de 11 gramos cada 100 gramos de huevo. Lo más destacable es que predominan los ácidos grasos insaturados (está presente el ácido graso

esencial linolénico) sobre los saturados. Es una relación saludable para nuestro sistema cardiovascular a pesar de que su contenido de colesterol sea elevado, 500 miligramos cada 100 gramos. La yema contiene, además, lecitina o fosfatidilcolina y otros fosfolípidos, grasas que contienen fósforo, con interesantes propiedades para la salud. Lo cierto es que el huevo es la mejor fuente dietética de colina, una vitamina del grupo B. La colina participa en múltiples reacciones metabólicas, está presente en las membranas celulares y en un neurotransmisor denominado acetilcolina.

En humanos, se han detectado carencias de colina que se asocian a alteraciones hepáticas, de crecimiento, infertilidad, hipertensión, pérdida de memoria e incluso a mayor riesgo de cáncer. Por ello recientemente los expertos han establecido la recomendación para adultos de una ingesta diaria de 550 y 425 miligramos de colina al día en hombres y mujeres respectivamente, y cantidades aún mayores durante el embarazo y la lactancia.

Un huevo grande contiene más de la mitad de la cantidad diaria recomendada de colina.

> FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES

En el huevo destacan las vitaminas liposolubles A, D, E y otras vitaminas hidrosolubles del grupo B (tiamina, riboflavina, B12). Asimismo, están presentes minerales como hierro, fósforo, sodio (el huevo es uno de los alimentos de origen animal más ricos en este mineral), zinc y selenio.

> RICO EN ANTIOXIDANTES

El huevo es buena fuente de vitamina E, selenio, zinc y carotenoides (pigmentos que dan a la yema su color característico) como la luteína y la zeaxantina. Estudios científicos han demostrado que los mencionados carotenoides contribuyen a reducir el riesgo de aparición y la progresión de cataratas. Respecto de la luteína, se ha constatado que también ejerce acciones beneficiosas en la prevención de los trastornos cardiovasculares.

PRECAUCIONES FRENTE A SU CONSUMO

CUIDADO CON LA SALMONELOSIS

El consumo de huevos contaminados puede producir una intoxicación conocida como salmonelosis que cursa con síntomas gastrointestinales, si bien puede minimizarse el riesgo siguiendo unas sencillas normas de manipulación y conservación higiénicas en casa.

ALERGIA AL HUEVO

El huevo es uno de los alimentos más alérgicos en niños. Una de las proteínas de la clara, la albúmina, es la que tiene mayor capacidad alérgica. No obstante, la sensibilidad al huevo puede ser tanto a la clara como a la yema o a ambas. En caso de alergia hay que excluir de la dieta el huevo, sus derivados y los productos que contengan alguno de sus componentes.



Falsas creencias sobre el huevo

> EL HUEVO Y EL COLESTEROL

Durante años, organismos nacionales e internacionales que crean opinión en materia de salud y nutrición divulgaron recomendaciones que restringían el consumo de huevos por su alto contenido de colesterol: "no más de tres yemas a la semana", "máximo, dos huevos enteros por semana..." eran algunos de los consejos para prevenir y tratar la hipercolesterolemia como factor de riesgo cardiovascular. Sin embargo, tras diversos estudios publicados en revistas científicas, esas recomendaciones se han modificado. Y es que lo que en realidad incide en cuanto a la dieta en la colesterolemia o niveles de colesterol en sangre es el balance entre las grasas insaturadas-saturadas y no tanto la ingesta de colesterol. Estudios recientes aseguran que la ingesta de un huevo al día no tiene efecto alguno sobre los niveles de colesterol en sangre, dentro de una dieta acorde a las necesidades individuales de cada persona y confeccionada de un modo equilibrado.

Asimismo, algunos estudios demuestran que el alto contenido de lecitina de la yema junto a la relación saludable de los distintos tipos de grasa que presenta el huevo, ayuda a que a nivel intestinal la absorción de colesterol en nuestro organismo se vea reducida.

> EL HUEVO Y EL HÍGADO

Con frecuencia se dice que los huevos son malos para el hígado, afirmación que carece de rigor científico. Sí es cierto que cuando alguien padece de piedras en la vesícula biliar o litiasis biliar su consumo está contraindicado, ya que puede conducir a un cólico, pero hay que señalar que en esta patología se habla de "restricción de grasas en general", y no sólo de la procedente del huevo.