

Los médicos rehabilitan el huevo

• José A. Castelló (*)

Por fin, tras meses de noticias relacionadas con el huevo a cual peor -unos precios de ruina, las amenazas de la nueva Directiva sobre el «bienestar» de las gallinas, la imposibilidad legal de tratarlas con un antibiótico en caso de enfermedad, etc.-, el pasado 21 de abril nos despertábamos con una buena: la leída con el título que encabeza este artículo en el periódico «La Vanguardia», de Barcelona.

Y aunque al principio debemos reconocer que lo hojamos con cautela, pues ya es sabido como los medios de información a veces han tergiversado una noticia científica, la verdad es que ésta tenía todas las probabilidades para ser cierta.

Lo que sigue, pues, es una recopilación de todo lo que hemos hallado sobre el tema, partiendo de lo publicado por el rotativo catalán y de las enormes posibilidades que brinda hoy el acceso por Internet a los medios de difusión de todo el mundo.

El consumo de un huevo al día es improbable que aumente el riesgo de infartos o enfermedades coronarias

Este era el titular de la noticia de

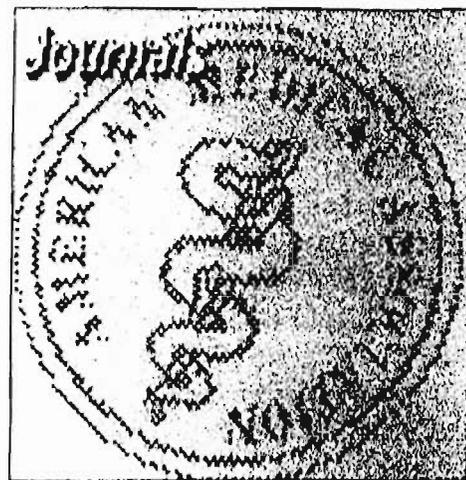
(*) Dirección del autor: Real Escuela de Avicultura, Plana del Paralso, 14. 08350 Arenys de Mar (Barcelona).

prensa publicada por la prestigiosa revista «The Journal of the American Medical Association» -JAMA- en su número de abril pasado. Y, aunque el encabezamiento del resumen que hacía la propia JAMA sobre el tema era menos impactante -«Estudio sobre el consumo de huevos y el riesgo de enfermedades cardiovasculares en el hombre y la mujer»-, ello no resta interés al tema, creyendo de la máxima importancia el divulgarlo entre nuestros lectores.

• **El estudio se basó en**
 • **que el consumo de**
 • **huevos es un factor de**
 • **riesgo en las**
 • **enfermedades**
 • **coronarias**

El estudio en cuestión se halla firmado por 12 científicos, mayoritariamente médicos, encabezados por el Dr. Frank B. Hu, de la «Harvard School of Public Health», de Boston, quienes, en base a la creencia de que el consumo de huevos aumenta la colesterinemia y es un factor de riesgo en las enfermedades coronarias, desearon examinar lo que había de cierto o no en ello.

El estudio comprendió dos partes



diferentes, un seguimiento de profesionales de la salud, realizado de 1986 a 1994 y un análisis de la salud de las enfermeras, realizado entre 1980 y 1994. En la primera parte participaron voluntariamente 37.851 hombres de edades comprendidas entre 40 y 75 años, en tanto que en la segunda lo hicieron 80.082 mujeres entre 34 y 59 años de edad, estando todos ellos y ellas libres de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipercolesterolemia y cáncer. Todas estas personas debían llenar un cuestionario en el que se les preguntaba por sus hábitos alimenticios en relación con el consumo de huevos, desde menos de 1 por semana hasta uno o más de uno al día. Por otra parte, desde el punto de vista clínico, se recogió el historial de estas personas en lo referente a los incidentes no fatales de miocardio, la enfermedad coronaria de curso fatal -CHD- y los infartos, relacionando

todo ello con el consumo mayor o menor que tenían de huevos

En los resultados documentados se recogieron 866 casos de CHD y 258 casos de infarto entre los hombres, así como 939 casos de CHD y 563 infartos entre las mujeres sometidas al estudio. Después de hacer los ajustes necesarios en relación con la edad, el hábito de fumar y otros factores potenciales de riesgo para CHD, no se halló ninguna evidencia que relacionara tales incidentes con el consumo de huevos, ni en los hombres ni en las mujeres.

Los índices relativos de riesgo en ambos sexos en comparación con un consumo de huevos menor de 1 por semana fueron los siguientes:

Consumo de huevos

	Hombres	Mujeres
Menos de 1 por semana	1,00	1,00
1 por semana	1,06	0,82
De 2 a 4 por semana	1,12	0,99
De 5 a 6 por semana	0,90	0,95
1 ó más al día	1,08	0,82

En el análisis realizado por subgrupos de población, el mayor consumo de huevos pareció estar relacionado con un mayor riesgo de CHD solamente en los hombres diabéticos -con un índice de 2,02 en la escala anterior- y en las mujeres diabéticas -índice de 1,49

En resumen, estos hallazgos sugieren que el consumo hasta de 1 huevo diario es improbable que tenga algún impacto global sustancial en el riesgo de enfermedades coronarias e infartos en los hombres y mujeres en buen estado de salud. Sin embargo, el mayor riesgo aparente de CHD asociado con un alto consumo de huevos en los sujetos diabéticos es algo que debe ser investigado más a fondo.

- El huevo puede contener
- algunos principios
- nutritivos que serían
- beneficiosos para la
- prevención de CHD,
- contrarrestando así los
- efectos del colesterol

Otros comentarios

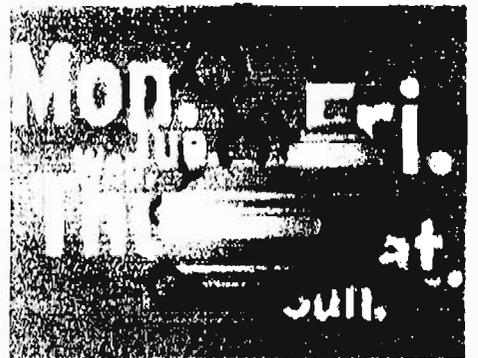
Hasta aquí el resumen escueto de la noticia publicada por la propia JAMA. Sin embargo, los comentarios inmediatos surgidos de la misma, bien de la propia Asociación Médica Americana, bien de otras fuentes informativas - la CNN, la revista «Time», y, entre nosotros, el Prof. Ramón Segura, de la Universidad de Barcelona, según se hacía público en la citada noticia de «La Vanguardia» - nos permiten apuntar algunas notas más sobre el tema

En primer lugar, la citada Asociación Médica Americana indica que, tradicionalmente, con el fin de evitar una elevación de la tasa de colesterol de la sangre y reducir las posibilidades de CHD se ha estado aconsejando reducir la ingesta de colesterol por debajo de 300 mg diarios y, en consecuencia, limitar el consumo de huevos, teniendo en cuenta que un

- Las recomendaciones
- dietéticas para prevenir
- las enfermedades del
- corazón deberían
- concentrarse más en
- reducir la ingesta de
- grasas saturadas

huevo contiene unos 213 mg del mismo

Por tanto, ¿por qué ahora se ha visto que un aumento en el consumo de huevos no parece influir en la incidencia de CHD o de los infartos? Los autores del citado estudio norteamericano sólo pueden hacer especulaciones en torno al tema. Una consideración importante es la de que el huevo puede contener algunos principios nutritivos que serían beneficiosos para la prevención de CHD, contrarrestando así los efectos del colesterol. «Es concebible que los pequeños efectos adversos del colesterol del huevo sobre las lipoproteínas de baja densidad del plasma sanguíneo - el LDL o colesterol «malo» - se contrarresten con los efectos potencialmente beneficiosos de los triglicéridos y otros nutrientes, incluyendo antioxidantes, folatos, otras vitaminas del grupo B y grasas insaturadas sobre las lipoproteínas de altas densidad - el



HDL o colesterol «bueno» -), añaden. Los mismos autores indican que el consumo de huevos en vez de unos alimentos ricos en carbohidratos pueden hacer elevar los niveles de HDL y reducir las respuestas de la glucosa sanguínea y la insulina. La única contraindicación surgida del estudio es la referente al aumento de riesgo que conlleva el consumo de huevos en los diabéticos. Como indican los autores del estudio norteamericano, este resultado debe interpretarse con cuidado al existir unos subgrupos de personas con

Tabla 1. Valor nutritivo de los huevos.

Fuente Presentación	Estados Unidos							España, enteros
	enteros (2)	clara	yema	fritos	duros	al plato	revueltos	
Peso, g	50	33,5	16,5	46	50	50	61	(1)
Kcal.	74,5	16,5	59,5	91,5	77,5	74,5	101,5	90,0
Proteína, g	6,0	3,5	3,0	6,0	6,5	6,0	7	7,5
Grasa, g	5,0	-	5,0	7,0	5,5	5,0	7,5	6,66
Grasas saturadas, g	1,5	-	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	(1)
Colesterol, mg	212,5	-	212,5	211	212	211,5	214,5	(1)
Sodio, mg	63	55	7	162,5	62	140	171	(1)
Potasio, mg	60,5	48,0	15,5	60,5	63	60	84	(1)
Hierro, mg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	1,32
Iodo, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	12
Cinc, mg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	0,90
Fósforo, mg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	118,2
Selenio, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	9,6
Riboflavina, mg(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	0,20
Niacina, mg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	2,04
Ac fólico, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	15
Vit. B ₁₂ , µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	1,02
Vit. A, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	96
Vit. D, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	1,05
Vit. E, mg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	0,96
Biotina, µg	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	12,12

(1) No se indica.

(2) Sin cáscara, estimándose que el peso con ella sería de unos 56 g

diferentes grados de riesgo, por más que el que la misma conclusión se repita en los hombres y las mujeres es harto significativo. Especulando sobre ello, dicen que «el aumento de riesgo en estas personas podría estar relacionado con un transporte anormal del colesterol debido a una disminución de los niveles de apolipoproteína E y a un aumento de los de apolipoproteína C-III en los pacientes con diabetes».

Por otra parte, en una entrevista posterior el Dr. Hu sugiere que las recomendaciones dietéticas para prevenir las enfermedades del corazón deberían concentrarse más en reducir la ingesta de grasas saturadas -aquellas que son sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla,

el sebo y el aceite de palma- y de grasas trans -los aceites vegetales solidificados mediante un proceso de elaboración llamado hidrogenación-, pero no restringiendo la ingesta total de grasas y de colesterol.

El valor nutritivo del huevo

Insistiendo sobre el tema, otro de los autores del citado estudio, el Dr. Meir Stampfer, de la misma Universidad de Harvard, en una entrevista publicada por la CNN indicaba textualmente: «los huevos aumentan la colesterinemia, pero tal aumento es muy pequeño y parece estar compensado por otros nutrientes, unos

nutrientes benéficos también presentes en los huevos».

A continuación exponemos una tabla mostrando el valor nutritivo del huevo, presentado de diversas formas, que indicaba este autor. Además, para mayor información sobre el

- Los huevos aumentan la
- colesterinemia, pero tal
- aumento es muy pequeño
- y parece estar
- compensado por unos
- nutrientes benéficos
- también presentes en los
- huevos



tema, reproducimos al lado el valor nutritivo del huevo indicado por un organismo español, el Instituto de Estudios del Huevo, referido a un huevo «comercial tipo», aclaración que creemos necesaria dado que, siendo el peso habitual del mismo en nuestro país bastante mayor que el de Estados Unidos -de color, el español y blanco, el norteamericano-, no es de extrañar que algunas de las cifras de aquí sean superiores que las de allí.

Segun Stampfer, las grasas saturadas de los alimentos son el problema, no el colesterol. Estas grasas se hallan en las carnes y los productos lácteos, elevando los niveles de colesterol sanguíneos del hombre.

Una consideración final del Dr. Stampfer es la de que «uno no debería tomar los resultados de este estudio como *carta blanca* para comer tantos huevos como quiera. El consumo de huevos debería limitarse pero la gente no debería estar con el temor de que tomar 2 huevos diarios aumente su riesgo por sufrir una enfermedad coronaria ya que esto no es cierto.»

Corroborando estas opiniones se halla la del Prof. Ramón Segura, Catedrático y Director del Master de Nutri-

(1) «Producción de huevos». J.A. Castelló y col., 1989, pp 243. Real Escuela de Avicultura.

- **La gente no debería estar**
- **con el temor de que tomar**
- **2 huevos diarios aumente**
- **su riesgo por sufrir una**
- **enfermedad coronaria ya**
- **que esto no es cierto**
-
-
-
-
-
-
-

ción de la Universidad de Barcelona, manifestada a través de la noticia publicada en «La Vanguardia». «No me sorprenden en absoluto estos resultados», declara. «El cuerpo humano fabrica a diario una cantidad de colesterol equivalente a 4 ó 5 huevos, por lo que consumir un huevo más tiene un efecto mínimo, a menos que uno sea hipersensible al colesterol. Además, el propio huevo contiene sustancias que hacen bajar el colesterol, como la lecitina», concluye.

Para finalizar, diremos que todo ello viene a corroborar nuestra modesta opinión sobre el tema, publicada en 1989 (1) y manifestada además públicamente en numerosas ocasiones. En aquel entonces resumíamos la situación en los siguientes 4 puntos, que reiteramos ahora letra por letra.

-El 80 % del colesterol del hom-

bre es fabricado por este, proviniendo el 20 % restante de la alimentación

-Cuanto más colesterol se consume, el organismo -concretamente el hígado- puede regularse fabricando menos.

-No existe ninguna relación entre la incidencia de las enfermedades coronarias en los distintos países

- **El cuerpo humano fabrica**
- **a diario una cantidad de**
- **colesterol equivalente a 4**
- **ó 5 huevos, por lo que**
- **consumir un huevo más**
- **tiene un efecto mínimo**
-
-
-
-
-
-
-

y el mayor o menor consumo de huevos en los mismos.

-Experimentalmente tampoco se ha podido demostrar un aumento de la colesterinemia en poblaciones clasificadas por su alto consumo de huevos en relación con otras bajas consumidoras