

Un estudio confirma la falta de relación entre el consumo de huevo y el riesgo a sufrir cardiopatías

Noticias

La Fundación Española del Corazón ha recogido los resultados de esta investigación que pone de manifiesto que no existe una relación entre el consumo de un huevo al día y el aumento del riesgo cardiovascular en comparación con la ingesta de un máximo de tres huevos a la semana

La investigación "Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke" -análisis de ocho estudios sobre consumo de huevo y riesgo de enfermedades coronarias- ha demostrado que no existe una relación directa entre el consumo de huevos y un mayor riesgo de sufrir cardiopatías en personas sanas.

La Fundación Española del Corazón ha recogido los resultados de esta investigación, publicados en el British Medical Journal, en la que, en concreto, se pone de manifiesto que no existe una relación entre el consumo de un huevo al día y el aumento del riesgo cardiovascular en comparación con la ingesta de un máximo de tres huevos a la semana. La investigación concluyó sus resultados después de someter a estudios de dosis de huevo-respuesta a poblaciones diana que no tenían un diagnóstico previo de enfermedad cardiovascular.

El presidente de la FEC, Leandro Plaza, ha indicado que el huevo contiene colesterol "pero es bajo en grasas saturadas", en concreto, un 2,8 % de grasa saturada, "por lo que ésta prácticamente no afecta a los niveles de colesterol en sangre". Además, ha indicado que el huevo es fuente de "muchos componentes necesarios" en la dieta y beneficiosos para el organismo, como son la vitamina A, D, E, B12, la niacina, el ácido fólico, el fósforo o el hierro, entre otros. Según ha detallado la Fundación Española del Corazón, dos huevos aportan cerca de 141 kilocalorías, lo que supone el 7 % de la energía diaria recomendada en un adulto.

Por su parte, la directora de la Asociación Española de Productores de Huevos (Aseprhu), María del Mar Fernández, ha señalado que la asociación lleva tiempo trabajando junto con el Instituto de Estudios del Huevo para dar a conocer las "numerosas investigaciones" que "desde hace años confirman la importancia nutricional del huevo y los beneficios de muchos de sus componentes para la salud".

Esta investigación, según Aseprhu, ayudará a cambiar los hábitos de "quienes todavía hoy se limitan el consumo de huevos sin motivo alguno". El huevo es, a juicio de Fernández, la fuente de proteína animal "más completa y asequible y muchas generaciones han crecido sanas tomando huevos con más frecuencia que ahora". Ha subrayado que es "un buen momento" para reivindicar su vuelta a la dieta habitual "y colocarlo en el lugar que le corresponde como un alimento básico".

Redacción