



Boletín CAIPaDi

Controversias con el consumo de huevo

El huevo es un alimento básico en la dieta de muchas personas en casi cualquier parte del mundo. Ha sido objeto de controversia debido a la limitación de su consumo fundamentado en su contenido de colesterol. Esta noción surgió con los resultados de estudios observacionales alrededor de los años 80s. Sin embargo, en los últimos años han surgido estudios dirigidos a la dieta y enfermedades cardiometabólicas. Estos estudios denotan que no es sólo un alimento, sino el patrón de alimentación de una persona o población, lo que puede generar factores de riesgo dietéticos o de protección sobre enfermedades crónicas relacionadas a la dieta.¹

La elaboración de platillos es tan amplia y diversa que se considera parte de nuestra cultura gastronómica. En la composición del huevo destacan la ovoalbúmina, minerales como el selenio, fósforo, yodo y zinc, vitaminas A, D, B2, B12, ácido pantoténico y niacina. Hay que resaltar que las vitaminas A y D tienen funciones como coenzimas y los carotenoides tienen efectos antioxidantes y anti-inflamatorios (anti-aterogénico).

La grasa del huevo representa 11% de la porción comestible la cual está en la yema y se compone básicamente de triglicéridos y colesterol, conteniendo de 200-230 mg de colesterol por pieza. Con respecto a sus ácidos grasos, la mayor parte son insaturados, donde se incluye el ácido alfa-linolénico.

Algunos autores analizaron la relación entre el consumo de huevo y su efecto sobre el perfil de lípidos de personas con enfermedades crónicas metabólicas tales como obesidad, diabetes, hipertensión arterial sistémica o

dislipidemias.² Se incluyeron datos de 728 participantes, 61.9% mujeres y edad media 52 años. El consumo medio de huevo fue equivalente a 5 a 6 huevos por semana para una persona de 70 kg. En el análisis ajustado para confusores, no se encontró asociación entre el consumo de huevo y los niveles de colesterol total y de lipoproteínas de alta densidad (HDL-c) ni triglicéridos. Además, en comparación con el primer cuartil de consumo, el cuarto cuartil se asoció con niveles más bajos de colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL-c) y una menor relación LDL-c/HDL. En los análisis estratificados por enfermedades metabólicas crónicas, un mayor consumo de huevo no se asoció con un peor perfil lipídico en aquellos con obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, dislipidemia o tratados con hipolipemiantes. Interesantemente se asoció con un mejor perfil lipídico en participantes sin estas condiciones.

Con estos datos, el consumo de huevo no se asoció con un aumento de los lípidos en sangre en personas con trastornos metabólicos. En individuos sin estas condiciones, el perfil lipídico fue mejor entre aquellos que consumieron más huevo. Estos hallazgos respaldan las pautas actuales que recomiendan el consumo de huevo como parte de una dieta saludable.²

Al día de hoy, muchos estudios clínicos como el comentado previamente revelan que el incremento del colesterol total y su fracción LDL en sangre es discreto. Además, el consumo de huevo se ha encontrado con un discreto aumento del c-HDL y favorece el desarrollo de partículas LDL de mayor tamaño con menor grado de aterogénicidad.

Por lo tanto, no parece haber razones para restringir el consumo de este alimento con el viejo argumento de reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular.³ Los beneficios del aporte nutricional del consumo de huevo se pueden potencializar en combinaciones con productos de origen vegetal como las verduras, cereales y leguminosas, de las cuales en nuestro país tenemos una amplia variedad, así como en preparaciones a base de salsas, adobos.

LN EDC Victoria Landa Anell

LN EDC Marco A. Melgarejo Hernández.

PLN. Irene Bodnar

PLN. Juan Carlos Gómez Soto

Nutriología CAIPaDi

Referencias

- 1.- Herron KL, Fernandez ML. Are the current dietary guide- lines regarding egg consumption appropriate? *J Nutr.* 2004;134:187-190.
- 2.- Mesas AE, Garrido-Miguel M, Fernández-Rodríguez R, Fernández Franco S, Lugones-Sánchez C, García-Ortiz L, Martínez-Vizcaíno V. Egg Consumption and Blood Lipid Parameters According to the Presence of Chronic Metabolic Disorders: The EVIDENT II Study. *J Clin Endocrinol Metab.* 2022 Feb 17;107(3): e963-e972. doi: 10.1210/clinem/dgab802.
- 3.- Drouin-Chartier JP, Chen S, Li Y, Schwab AL, Stampfer MJ, Sacks FM, Rosner B, Willett WC, Hu FB, Bhupathiraju SN. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ.* 2020 Mar 4;368:m513. doi: 10.1136/bmj.m513.