

CON INDEPENDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE SE REALICE

Comer huevos no se asocia con altos niveles de colesterol en adolescentes

Aunque a finales del siglo XX se mantenía que comer más de dos huevos a la semana aumentaba el colesterol, en los últimos años los expertos han ido desmintiendo este mito. Ahora, un nuevo estudio concluye que comer más huevos no se relaciona con un mayor colesterol plasmático en adolescentes, independientemente de su nivel de actividad física.

SINC

17/7/2013 10:00 CEST



Un huevo de tamaño medio contiene unos 200 miligramos de colesterol y aporta solo 70 calorías.

/ [Martin Cathrae](#)

Un nuevo estudio liderado por investigadores de la Universidad de Granada analiza la asociación entre la ingesta de huevo en edad adolescente y los principales factores de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como el perfil lipídico, la adiposidad, la resistencia a la insulina o la tensión arterial.

“Tradicionalmente los profesionales de la salud mantenían que comer

huevos incrementaba el nivel de [colesterol](#), por ello en las últimas décadas ha habido una tendencia a restringir su ingesta desde diversos organismos de salud pública”, explica a SINC Alberto Soriano Maldonado, primer autor del trabajo.

Sin embargo, las investigaciones más recientes afirman que el incremento del colesterol plasmático parece estar más influenciado por la ingesta de grasas saturadas y grasas trans –presentes en carnes rojas, bollería industrial, etc.–, que por el propio colesterol de la dieta.

El incremento del colesterol parece estar
influenciado por las grasas saturadas y grasas
trans presentes en carnes rojas o bollería
industrial

Así, los resultados de este artículo, perteneciente al estudio europeo [HELENA](#) y con nueve países implicados, demostraron que comer más cantidad de huevo no se vincula con un mayor nivel de colesterol plasmático ni con un peor perfil cardiovascular en adolescentes, independientemente de su actividad física.

“Las conclusiones, publicadas en la revista *Nutrición Hospitalaria*, concuerdan con estudios recientes en adultos sanos que sugieren que una ingesta de hasta siete huevos por semana no está asociada con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares”, apunta Soriano.

Como consecuencia, los autores sugieren una revisión de las recomendaciones para la alimentación de los adolescentes, si bien sostienen que sería conveniente replicar la investigación en una población en la que la ingesta de huevo fuese superior.

“El huevo es un alimento barato y rico en proteínas de primera calidad, minerales, folatos y vitaminas del grupo B y, por tanto, puede aportar gran cantidad de los nutrientes que son necesarios en edad adolescente para un óptimo desarrollo”, subraya el investigador.

Desterrando el mito del huevo

En 1973, la Asociación Americana del Corazón recomendó limitar la ingesta de huevos a un máximo de tres por semana, una idea que fue aceptada durante años por los responsables sanitarios.

Sin embargo, aunque la mayor parte de los alimentos ricos en colesterol suelen ser también ricos en grasas saturadas, un huevo de tamaño medio contiene unos 200 miligramos de colesterol, pero tiene más grasas insaturadas que saturadas y aporta solo 70 calorías.

Referencia bibliográfica:

A. Soriano-Maldonado, M. Cuenca-García, L. A. Moreno, M. González-Gross, C. Leclercq, O. Androutsos, E. J. Guerra-Hernández, M. J. Castillo y J. R. Ruiz. "Ingesta de huevo y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes; papel de la actividad física. Estudio HELENA". *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28:868-877
DOI:10.3305/nh.2013.28.3.6392

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

HUEVOS | CONSUMO | ADOLESCENTES | DEPORTE | COLESTEROL |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

