



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

17/07/2013

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 liderado por la **Universidad de Granada concluye que comer más huevos no se relaciona con un mayor colesterol plasmático en adolescentes, independientemente de su nivel de actividad física**

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.

Así, los resultados de este trabajo, 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.

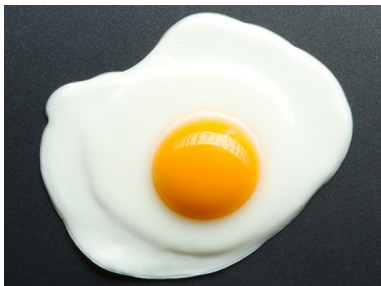
Como consecuencia, los autores proponen una revisión de las recomendaciones para la alimentación de los adolescentes, si bien sostienen que sería conveniente replicar la investigación en una población en la que la ingesta de huevo fuese superior.

“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

Contacto:

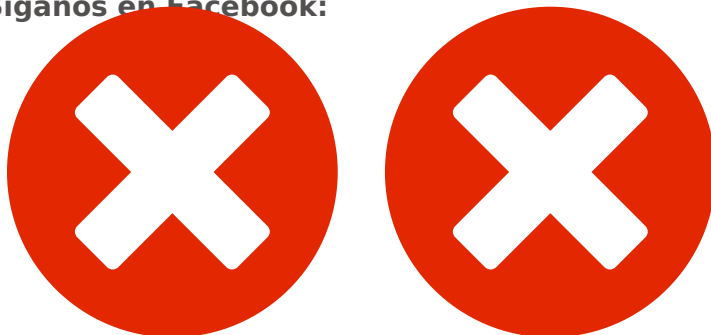
Alberto Soriano Maldonado

Departamento de Educación Física y Deportiva de la **UGR**

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--92a0718d36ef2f3cb0f1f8a47c433e6dugr[dot]es -> --LOGIN--92a0718d36ef2f3cb0f1f8a47c433e6dugr%5Bdot%5Des

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- **CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN**
- **PUBLICITE SU CONGRESO UGR**
- **VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR**
- **BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN**
- **RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR**
- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--
022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook **UGR** Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook **UGR** Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter **UGR** Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>