

ANÁLISIS

POR JOSEP LLUÍS
DOMINGO ROIG
Investigador
Responsable de
l'IISPV

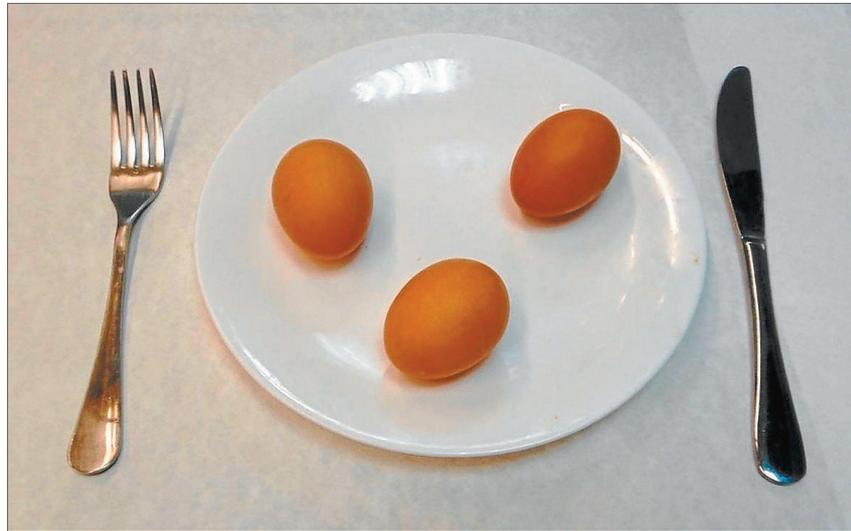


Riesgos y beneficios para la salud de la ingesta dietética de huevos

La situación socioeconómica es un factor que influye notablemente en los hábitos alimenticios. Un adecuado equilibrio en la ingesta de nutrientes es esencial para prevenir una serie de enfermedades. La ocupación, la educación y el nivel de ingresos influyen básicamente en nuestro estatus socioeconómico, siendo probablemente los últimos, los que más afectan la calidad de nuestra dieta. En los últimos años se han llevado a cabo estudios centrados en establecer las potenciales asociaciones entre determinados hábitos alimenticios y los riesgos de diferentes enfermedades. Algunos ejemplos interesantes son: la relación entre la ingesta de vitaminas antioxidantes y el riesgo de enfermedades coronarias; el rol de los antioxidantes dietéticos; la frecuente ingesta de frutas y verduras y la tasa de mortalidad; el consumo de carnes rojas y los riesgos de adenocarcinomas de estómago y esófago; la ingesta de fibra de cereales y el menor riesgo de adenocarcinoma gástrico; los beneficios para la salud del consumo regular de pescados, etc. Sin embargo, ciertos hábitos dietéticos pueden también suponer una fuente de exposición a contaminantes tóxicos.

En este artículo se examinan los principales beneficios y riesgos sobre la salud de la población derivados de un consumo dietético regular de huevos de gallina, un producto cuyo contenido nutricional está bien establecido, y que son ciertamente accesibles para la mayoría de personas.

En las últimas décadas, una serie de investigaciones han demostrado una fuerte correlación entre el contenido dietético de grasas y colesterol con las enfermedades coronarias. Pese a ello, diversos ensayos clínicos recientes, en los que se evaluaron los efectos del consumo de huevos a largo plazo (como una fuente de colesterol dietético), no encontraron impactos negativos en varios índices cardiovasculares. En nuestra dieta, el huevo es



El consumo frecuente de huevos no está asociado con mayores riesgos de enfermedades coronarias. FOTO: DT

una fuente importante de nutrientes, proteínas, lípidos, vitaminas D y B12, selenio y otros minerales, colina, factores de crecimiento requeridos por el embrión

Los huevos son una fuente importante de nutrientes, proteínas, lípidos y vitaminas

en desarrollo, así como un número de factores de defensa que protegen de infecciones bacterianas y virales. Un huevo de tamaño mediano aporta aproximadamente 78 kcal, y contiene alrededor de 6,5 g de proteínas y 5,8 g de grasas, siendo 2,3 grama monoinsaturada. Los lípidos se encuentran casi exclusivamente en la yema, mientras que la mayoría de proteínas se encuentran en la yema y en la clara de huevo. Así pues, los huevos son una fuente de calorías y de diversos nutrientes, incluyendo minerales, proteínas, y ácidos grasos insa-

turados, los cuales pueden contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Asimismo, en aquellas poblaciones sujetas a una dieta restringida de hidratos de carbono, el colesterol procedente del consumo de huevos, podría aumentar las concentraciones plasmáticas del llamado 'colesterol bueno' (HDL), lo que parece disminuir los riesgos cardiovasculares. Por ello, en estos últimos años se ha sugerido que la conocida y típica recomendación general de reducir significativamente el consumo de huevos, no sería relevante para aquellas personas sanas, con niveles normales de colesterol en sangre. En consecuencia, el consumo frecuente (diario) de huevos está siendo científicamente reevaluado en base a las recientes recomendaciones sobre el colesterol dietético en poblaciones sanas.

Riesgos

Con todo, a pesar de los beneficios derivados del consumo habitual de huevos en la dieta, es importante también tener en cuenta los riesgos que su inges-

ta habitual comporta, riesgos generados por la ingesta concurrente de contaminantes químicos que los huevos, como la mayoría de alimentos, pueden contener.

Los beneficios del consumo regular de huevos de gallina superan los riesgos

En nuestro laboratorio, hemos evaluado la exposición a una serie de contaminantes químicos en los alimentos de mayor consumo en Cataluña. Nuestros resultados más recientes indican que el consumo de un promedio diario de 31 g de huevo, por parte de un adulto estándar de 70 kg de peso, supondría los siguientes porcentajes de contribución a la exposición a los diversos contaminantes analizados: alrededor de 0% para arsénico inorgánico, cadmio y mercurio, y 2,36% para plomo; 3,16% para hexaclorobenceno; 6,93% para

dioxinas; 1,85% para PCBs; 3,98% para PBDEs (contaminantes orgánicos polibromados); 1,79% y 0,10% para otros dos tipos de contaminantes persistentes organoclorados, y 1,69% para hidrocarburos aromáticos policíclicos. Curiosamente, la exposición a estos diversos contaminantes químicos medioambientales a través del consumo de huevos, es para su mayoría, inferior al 2,52%, que es el porcentaje promedio para la población de Cataluña, del consumo diario de huevos respecto al total de los productos alimenticios mayoritariamente consumidos.

Así pues, nuestros resultados, conjuntamente con otros datos científicos actuales, muestran que los beneficios nutricionales del consumo regular de huevos de gallina superan claramente los potenciales riesgos para la salud derivados de la exposición a contaminantes químicos medioambientales a través de ese consumo. Asimismo, estudios recientes en población sana, han sugerido que el consumo frecuente de huevos (uno por día) no está asociado con mayores riesgos de enfermedad coronarias o accidentes cerebrovasculares.

Contaminantes químicos

En cuanto a la exposición a contaminantes químicos, hay que destacar que los riesgos sobre la salud derivan del conjunto de los hábitos alimentarios generales de cada individuo, incluyendo los consumos regulares de pescado y mariscos, carnes y productos derivados, verduras y frutas, leche y productos lácteos, etc., y no sólo del consumo específico de un alimento determinado tal como sería el huevo. Punto y aparte serían aquellos huevos de aves de corral tratadas con productos farmacéuticos, y que podrían producir huevos contaminados con residuos de medicamentos, con el consiguiente hipotético riesgo. Sin embargo, éste es un tema que la legislación actual tiene ya bien definido.



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI

Jornada "La cultura i tradició gastronòmica xinesa"

Dimecres, 22 d'octubre de 9 h. a 13,30 h. | Aula Magna de la Facultat de Turisme i Geografia, a Vila-seca

Lliurament del XIV Premi Jaume Ciurana d'Enologia

Divendres, 24 d'octubre a les 12 h. | aula 203 de la Facultat d'Enologia, a Tarragona

AGENDA

