



ALIMENTOS VERDADEROS

El Huevo

Durante millones de años, hombres y mujeres vivieron alimentándose de frutas y raíces, además de productos de origen animal como pescado, carnes en general, leche y huevos. Hasta el inicio del Siglo XX, éstos eran los alimentos consumidos y era pequeña la incidencia de cánceres y dolencias cardiovasculares. A partir de entonces las grasas de origen animal fueron sustituidas por vegetales. Los alimentos integrales, por ser refinados y procesados, estaban llenos de conservantes químicos.

¿Cómo el huevo comenzó a ser relacionado con las dolencias cardiovasculares? Alrededor de 1955, un ruso identificó la presencia de colesterol en placas (herrumbre) que obstruyen las arterias y provocan infartos y “derrames cerebrales”. La noticia se esparció por todo el occidente y todos los alimentos que contenían colesterol fueron condenados. Como el huevo es el alimento que concentra la mayor cantidad de él (213 mg en 1 huevo medio) pasó a ser condenado, proscrito, satanizado y responsabilizado por la arteriosclerosis.

Ocurre que, conforme reveló en 1997 una respetada publicación médica internacional, la revista *Lancet*, la mayor parte de “herrumbre” que obstruye las arterias está compuesta por grasa vegetal y no animal. ¿Qué ocurre cuando comemos o ingerimos colesterol? En verdad, cuando ingerimos colesterol (huevo, camarones, etc.), menos del 20% de él es absorbido y en el caso del huevo, menos del 15%. El gran responsable por el colesterol en sangre es el propio organismo – o sea, tiene origen genético – siendo, está claro, influenciado también por el exceso de azúcares, grasas, aceites refinados y procesados, estrés y sedentarismo.

¿Cuáles son los nutrientes del huevo?

Todos, con excepción de la vitamina C. Por eso él es considerado, después de la leche materna, el alimento más perfecto que Dios colocó en la naturaleza. Da vida a una nueva vida, da vida a un embrión, sería ilógico de parte del creador ofrecernos un “alimento vida” que, al mismo tiempo, pudiera causarnos algún daño.

¿A partir de que edad los niños pueden comenzar a comer huevo?

Es importante comenzar a ofrecer, solamente la yema, blanda, dos a tres veces por semana, una cuchara de café a partir del tercer mes de vida. Este huevo deberá ser cocinado durante no más de cuatro minutos, tiempo éste en que la clara estará sólida y la yema aún sabrosa, libre de bacterias. ¿y el resto del huevo? Bien, como ninguno es de fierro, ayudará a la nueva madre a nutrirse.



¿Huevo “campero” es más saludable que el huevo de granja? “blancos” o “marrones” ¿cuál es mejor? Diría que no hay ventajas en huevos “camperos”. Éste puede tener una yema más marrón y un mejor sabor. Sin embargo, el de granja es más importante en términos nutricionales. Tanto blanco como marrón tiene las mismas propiedades.

Últimas novedades en relación al huevo

1. Huevos mejoran la sangre? Un estudio publicado por investigadores coreanos en 2003 muestra que el huevo puede interferir en las plaquetas y la coagulación de la sangre.

Se sabe, hoy en día, que la agrupación de las plaquetas y la coagulación de la sangre tiene importancia vital en los mecanismos que desencadenan la trombosis, accidentes cerebro vasculares e infartos. Estos autores demostraron que las proteínas de los huevos elevan las concentraciones de los mediadores del proceso de coagulación: cGMP y cAMP, prolongando el tiempo necesario para que los fibrinogenios se transformen en fibrina. En otras palabras: inhibe la agrupación plaquetaria, mejora la sangre tornándola menos coagulable, contribuyendo por lo tanto, a la disminución de las enfermedades cardiovasculares.

2. Un estudio poco divulgado y publicado por el Dr. Ancel Keys afirma que definitivamente no hay conexión entre el colesterol de los alimentos y el colesterol en sangre. Absolutamente nada. La conclusión resulta de 224 estudios realizados con más de 8 mil participantes, de más de 25 años, en una investigación desarrollada por la Universidad de Arizona.

3. El huevo, informa “American Journal of Clinical Nutrition”, mejora el perfil del colesterol malo. Hace mucho que se conoce y que quedó comprobada la inexistencia de cualquier relación entre consumo de huevos y las enfermedades cardiovasculares. Al mismo tiempo, se ha dado importancia a la relación entre HDL/LDL.

Ha sido enfatizada la necesidad de aumentar los niveles de HDL, que tendría un papel “protector”, inhibiendo la oxidación de LDL. Se admite también que un LDL pequeño y denso, conocido como “fenotipo-B”, tendría un papel aterogénico mayor comparado a una molécula de LDL “fenotipo-A”, de mayor tamaño.

Los medicamentos consiguen transformar este “LDL malo, malo” en un colesterol menos malo, menos “oxidante”: La vitamina B3 y un grupo de sustancias llamadas fibratos. Estos últimos pueden presentar algunos efectos colaterales, deben ser prescritos por orden médica.

El hecho más extraordinario es que, por primera vez, se demostró que el huevo, visto como un alimento que sería sinónimo de colesterol, es capaz de modificar la estructura de los subtipos del propio colesterol.

El estudio fue realizado en el norte de México, con la participación de 54 niños, 29 niñas y 25 niños entre 8 y 12 años.

Durante 15 días, todos los niños comían solamente la clara de dos huevos.

Posteriormente, durante 30 días, todos fueron alimentados con dos huevos completos, (yema y

clara). Teniendo el cuidado de realizar previamente todo perfil lípido (examen de sangre).

De los 54 niños, 36 no sufrieron alteraciones significativas en el colesterol.

Todos tuvieron aumento del tamaño de las partículas de LDL-colesterol.

Lo más increíble: 5 niños que presentaban fenotipo-B, o sea, fenotipo altamente relacionado a arteriosclerosis y dolencias cardiovasculares, transformaron este fenotipo-B en un fenotipo-A, menos “oxidante”, menos propicio a enfermedades cardiovasculares.

Los autores no solo concluyen en que el huevo no aumenta aisladamente el colesterol, como también modifica el perfil aterogénico de LDL, transformando un LDL pequeño y denso en un colesterol de tamaño mayor y menos “oxidante”, pudiendo así evitar la llegada de las enfermedades cardiovasculares.

La finalidad es transformar un colesterol pequeño y denso, más fácilmente “oxidante”, en una partícula mayor menos “oxidante”. En otras palabras, transformar un fenotipo-B en un fenotipo-A. Eso realmente tiene sentido, ya que el huevo es uno de los alimentos más ricos en colina, un componente de lecitina que hace como un verdadero “emulsificador”, removiendo el colesterol de las paredes de las arterias. Irónicamente, toda esta colina y lecitina pueden ser encontradas justamente en la yema del huevo, difamada y satanizada durante más de 50 años.

4. El huevo ejerce un papel en la protección de intoxicaciones e infecciones provocadas por escherichia coli. Un motivo más para que usted consuma huevos: evitar y combatir ciertas infecciones. En Septiembre de 2004, investigadores japoneses demostraron que una proteína presente en la clara del huevo, (ovomucina), es capaz de combatir exclusivamente a una bacteria que se puede tornar resistente a muchos antibióticos: Escherichia Coli, neutralizándola. La propia industria alimentaria está utilizando la ovomucina para detectar la presencia de esta bacteria en alimentos industrializados.

La mejor forma de consumir el huevo es cocido, caliente o poché. Por otro lado, lo puede comer de la siguiente manera: en un sartén antiadherente, coloque un poco de aceite o manteca, jamás margarina. Fuego bajo, durante uno a tres minutos o en baño maría. Su huevo estará pronto sin ninguna grasa nociva.

En resumen, el huevo es un alimento simple de preparar, de fácil digestión, que puede ser consumido a cualquier hora, desde los tres meses de edad hasta los últimos días de vida.

Fuente: “Alimentos Certos, Hábitos Saudáveis” del Dr. Sérgio Puppim.

Médico formado en la Facultad de Medicina de UniRio

Posgrado en Cardiología

Especialista en Nutrición

Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York

Profesor de curso de la Asociación Brasileira de Medicina Biomolecular

Profesor de Medicina Biomolecular



Todo lo que alguna vez quiso preguntar sobre el huevo (y nadie se atrevió a contestar...)

“Nuevos estudios comprueban que la incorporación del huevo a la dieta regular es altamente beneficiosa para la salud”.

Dr. Sergio Santana Porbén

La paráfrasis del título- de la famosa película del director Norteamérica Woody Allen – intenta desmitificar el lugar que debe ocupar el huevo en la alimentación del ser humano. Para nadie es un secreto que este elemento ha ocupado durante muchos años un lugar indispensable en la dieta del hombre, al representar una fuente importante de proteínas de origen animal: cada huevo aporta 7 gramos de una elevada calidad biológica. Por eso, no debe resultar extraño que la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (conocidas por las siglas de FAO) haya hecho de la ovoalbúmina (esto es, la proteína contenida en la clara del huevo) su patrón para estudios de biodisponibilidad.

A estas bondades nutrimentales se unen otras de carácter eminentemente económico. La cría de aves ponedoras no sólo es posible a nivel doméstico, sino también sostenible. Incluso, la actividad de pequeños y medianos productores permite abastecer prácticamente los mercados locales, a precios asequibles para consumidores preocupados por la maximización de los presupuestos hogareños asignado a la compra de alimento.

¿Por qué entonces un alimento tan noble ha sufrido tanto descrédito?

El huevo fue criticado, y su uso restringido, en razón de su composición grasa. Todo comenzó en los años ´80 del pasado (y a la vez tan cercano) siglo XX, con el anuncio del National Cholesterol Education and Prevention Program (NCEP) de los Estados Unidos. Ellos sostenían que existía un vínculo directo entre las cifras séricas de colesterol y el riesgo de sufrir accidentes vasculares coronarios agudos.

El anuncio fue seguido de una campaña para, entre otras medidas, disminuir el consumo de alimentos identificados como de alto contenido de este nutriente. El resultado más inmediato fue la exclusión del huevo de la dieta regular del ser humano, o la limitación de su consumo a sólo 3 unidades en una semana. Se pensó (tensando las extrapolaciones) que “el colesterol dietético incrementa el colesterol sérico, y el colesterol sérico se asocia con riesgo de enfermedad cardíaca. Entonces el colesterol dietético incrementa el riesgo de enfermedad cardíaca”.

La restricción del consumo de huevos impactó profundamente en la industria avícola, que vio descender sus volúmenes de venta, aunque también sobre la economía de los pequeños y medianos productores independientes (que constituyen una parte importante de los proveedores de los mercados de alimentos del tercer mundo), así como las prácticas alimentarias de las colectividades humanas de esta parte del planeta, que tienen al huevo como una fuente barata, asequible y sostenible de proteínas de origen animal.

Es cierto que un huevo aporta entre 250- 300 miligramos de colesterol (cantidad máxima de ingreso dietético diario de este nutriente que es recomendada habitualmente), pero no es el único alimento rico en colesterol presente en la dieta regular. Por otro lado, no se ha podido encontrar una relación directa entre el colesterol que contiene y el que circula en la sangre.

El colesterol sérico total puede ser la reunión de varias fracciones de distinto origen: dietética (aportada por los alimentos digeridos en la dieta regular); de síntesis endógena (por la actividad de la enzima HMG- reductasa, mejor conocida como la Sintetasa del colesterol); y la proveniente del reciclado de estructuras celulares. El ser humano, por su condición de omnívoro no responde (o si lo hace, es sólo con incrementos moderados de las fracciones séricas de este metabolito) ante ingresos aumentados de colesterol dietético.

Tampoco parece ser que exista alguna asociación entre el colesterol dietético y el proceso de aterosclerosis.

Hoy se sabe que solo el 10% de colesterol contenido en la placa de ateroma es de origen dietético, lo que hace preguntarse: ¿De dónde sale el 90% restante?

Sin embargo, la posible relación (si es que existió alguna vez) entre el consumo de huevos y la ocurrencia futura de eventos coronarios agudos fue desechada después de la publicación de varios estudios epidemiológicos que concluyeron que, comparados con los que consumían menos de 1 huevo/ semana, aquellos sujetos que ingirieron como mínimo 7 huevos/ semana no tuvieron riesgo incrementado de enfermedad cardioesclerótica. Es más, se pudo comprobar que la inclusión de huevos en la dieta era, en realidad, una práctica protectora de la salud cardiovascular.

La conclusión de todos estos estudios es que el principal determinante del daño aterosclerótico no es la cantidad de colesterol que uno ingiera, sino la calidad de la grasa alimentaria. En el denominado “estudio de los 7 países”, el cociente entre la grasa saturada y la insaturada fue un predictor más fiel del riesgo de fallecer por un accidente cardiovascular agudo.

Felizmente se está en un momento propicio para reincorporar el huevo a la dieta habitual. Hay que hacer notar que este alimento no sólo contiene colesterol en su composición íntima, sino también fosfolípidos y lecitina, que pueden influir beneficiosamente sobre el sistema cardiovascular, además de otros nutrientes igualmente necesarios para la preservación de nuestra salud a largo plazo. Es esta composición nutrimental la que ha hecho del huevo un elemento funcional insustituible.

La nobleza del huevo como alimento ha sido expandida por la tecnología puesta en función de la producción de alimentos. Hoy es posible disponer de huevos- libres-de-colesterol, así como cantidades conocidas de ácidos grasos w-3, que ejercen acciones beneficiosas sobre el corazón, las coronarias y el sistema circulatorio en general.

Así, el huevo ha encontrado en una nueva dimensión: como medicamento. Estudios hechos en pacientes con historia de enfermedad coronaria y/o cardiovascular han demostrado una disminución importante de la frecuencia de eventos agudos después de ingerir estos huevos

“modificados”. Hay que tener en cuenta que estos resultados se han obtenidos en sujetos enfermos, y la extrapolación hacia poblaciones sanas puede no ser inmediata. Sin embargo estas evidencias apuntan hacia un nuevo paradigma: la posibilidad de tratar las enfermedades con alimentos.

De este modo vale la pena decir: no coma cuentos compadre, coma huevos.

Todo sobre el huevo

A comienzos del siglo XXI el mundo entero atraviesa una crisis de mal nutrición, ya sea por excesos o por déficit, incluyendo a ricos y a pobres. El huevo es un alimento protector, que protege de enfermedades por carencias aportando la mayoría de los nutrientes esenciales para el desarrollo de un individuo sano y con un contenido calórico de tan solo 70 a 75 calorías. Es un aliado ideal para alcanzar el equilibrio nutricional. El huevo es un alimento natural que se encuentra protegido por una cáscara muy eficiente, que evita el ingreso de microorganismos haciendo su conservación, simple y práctica. El huevo es un alimento funcional que dispone de sustancias bioactivas como selenio, (potente antioxidante) que evitan enfermedades y promueven la salud.

Una de las cualidades nutritivas más destacable, es la calidad de las proteínas que posee, las cuales como se muestra en las tablas 1,2 y 3 y en el gráfico 1, aportan todos los aminoácidos esenciales en cantidades importantes. Las proteínas del huevo tienen una digestibilidad mayor a la de los productos lácteos, las carnes, y el pescado y un Puntaje de Aminoácidos Corregido a la digestibilidad Proteica (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Store-PDCAAS), sólo superado por la leche materna y un factor proteína/precio, insuperable.

Tabla 1: Aporte de Aminoácidos esenciales del huevo

(mg/g de proteínas crudas)	(2-5 años) b	g/lg de proteína de huevo	Score Químico
Histidina	19	24.58	129.38
Fenilalanina + Tirosina	63	93.79	148.88
Isoleucina	28	53.38	190.65
Leucina	66	86.40	130.90
Lisina	58	72.55	125.09
Metionina + Cistina	25	51.87	207.48
Treonina	34	44.23	130.09
Triptófano	11	13.29	120.78
Valina	35	68.26	195.02

Tabla 2: Calidad proteica de diversos alimentos

Proteína	Digestibilidad	PDCAAS
Huevo	98	118
Leche materna	95	121
Carne res	98	92
Soya	95	91
Trigo	91	42

Tabla 3: Factor de beneficio proteico

Alimento	Unidad	Precio (\$)	Factor proteína/precio
Huevo	2	0,17	73,53
Leche	250 ml	0,29	30,17
Yogurt	200 ml	0,53	13,51
Bovino	90 g	0,56	25,71
Pescado	90 g	0,56	22,50

El huevo aporta un porcentaje elevado de los requerimientos diarios de colina, en forma de fosfatidilcolina para el segmento de la población más susceptibles al flagelo del hambre y la desnutrición como son los niños, adolescentes, mujeres en periodo de gestación y lactancia y los adultos mayores. La colina es un nutriente esencial en la formación del sistema nervioso del feto y en los adultos previene el daño en diferentes órganos como los riñones y el hígado, la pérdida de memoria y la enfermedad de Alzheimer. Además protege las arterias de la acumulación de grasa, promueve la reducción de los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre y facilita la absorción de algunas vitaminas del complejo B y de la vitamina A.

La yema del huevo posee una relación entre ácidos grasos saturados e insaturados de 0.5 y por lo tanto es más que aceptable, para una dieta cardiosaludable. La esfingomiélin presente en la yema del huevo inhibe en un 60% la absorción del colesterol.

En cuanto a las vitaminas, la ventaja del huevo radica en que contiene tanto vitaminas liposolubles (A, D, E, K) como hidrosolubles (Complejo B). Entre los minerales que contiene el huevo, los más abundantes son el hierro, fósforo, magnesio y zinc.

Según la definición de la American Dietitian Association (ADA), los alimentos funcionales son aquellos que brindan beneficios fisiológicos, además de los ya aportados por sus valores nutricionales. Entre los alimentos naturalmente funcionales, el huevo se destaca por su elevada concentración e inmejorable biodisponibilidad de luteína y zeaxantina. Estos pigmentos van más

allá de ser simples colorantes, son potentes antioxidantes con efectos en la prevención de la degeneración macular y posiblemente también en la prevención del cáncer de mama y pulmón, así como la de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares e infartos.

Por último, debemos considerar el alto nivel de aceptación en la población, de este maravilloso alimento. Entre sus características físicas y químicas se destacan el poder emulsionante, espumante, anticristalizante, colorante, coagulante, espesante, aromatizante, que permiten elaborar gran cantidad de preparaciones, atractivas y deliciosas. Podemos de esta manera, y según la combinación de alimentos, realizar una preparación altamente nutritiva y calórica como también, una altamente nutritiva y baja en calorías. Podemos afirmar que en base a investigaciones científicas actuales, por ser apetecible, por ser nutricionalmente completo, por aportar la mejor calidad de proteína, brindar posibilidades culinarias fáciles y variadas, por estar disponible todo el año y a un precio accesible, tenemos razones de sobra para incluir el huevo, en una dieta completa y equilibrada tal así como lo indican todas las gráficas y pirámides de alimentos para una alimentación saludable.

Fuente: Nota de James Abad, Presidente del Instituto Latinoamericano del Huevo (ILH)

“El Huevo, fuente insuperable de nutrientes. Los nuevos hallazgos”

Por la Dra. María Luz Fernández

En las últimas dos décadas un gran número de estudios clínicos y de encuestas epidemiológicas han investigado la relación entre el colesterol en la dieta y el riesgo de enfermedades (CV) y han indicado que no existe ninguna relación. Está claro que el excluir alimentos con alto contenido de colesterol en la dieta, como los huevos, tiene muy poco efecto benéfico en el riesgo de enfermedades CV y puede de hecho, tener un impacto negativo en la calidad nutricional de la dieta.

Durante 30 años, muchas guías dietéticas han incluido recomendaciones que limitan la cantidad de colesterol a menos de 300 mg por día. Esta recomendación está basada en tres líneas de evidencia experimental: 1) Estudios con animales que indican que el colesterol en la dieta sube el colesterol en sangre y resulta en arterosclerosis 2) Encuestas epidemiológicas que sugieren que hay una relación entre el colesterol de la dieta, el colesterol en sangre y las enfermedades CV; y 3) Las investigaciones clínicas que muestran que la ingesta de colesterol modifica las concentraciones de colesterol en sangre. Estas tres líneas de investigación constituyen la base de las restricciones de colesterol en la dieta en los 70's. Sin embargo, en la actualidad existe una cantidad substancial de evidencia que cuestiona la relación teórica entre colesterol en la dieta y enfermedades CV.

Los estudios animales poseen factores que causan confusión como son las dosis extremas de colesterol dietético, la gran sensibilidad al colesterol de la dieta en ciertos animales, y los perfiles



de lipoproteínas característicos de la mayoría de las especies y que son muy diferentes del humano. La mayoría de los animales de experimentación tienen muy alto el HDL (Lipoproteína de alta Densidad o “colesterol bueno”) mientras que en los humanos la lipoproteína prominente es LDL. Por lo tanto los estudios animales no proveen suficiente evidencia de que el colesterol dietético es un factor en la arterosclerosis.

Los estudios epidemiológicos utilizan correlaciones simples para los análisis estadísticos de los datos que sugieren que el colesterol en la dieta está positivamente relacionado con el colesterol en sangre y con la incidencia de enfermedades CV. Sin embargo debido a la co-linearidad entre el colesterol en la dieta y la grasa saturada, este es un método inapropiado para analizar los datos y se requiere de correlaciones múltiples que indiquen que el colesterol de la dieta no está relacionado con enfermedades CV. Ningún estudio epidemiológico reportado en los 90's ha encontrado una relación positiva entre colesterol en la dieta e incidencia de enfermedades CV cuando se utiliza un análisis de regresión múltiple.

Hu y colaboradores (Jama 1999, 281:1387-1394) de la escuela de Salud Pública de Harvard no encontraron ninguna relación entre el consumo de huevo y las enfermedades CV en una población de 177.000 hombres y mujeres. No había ninguna diferencia en riesgo de enfermedades CV entre los que consumían menos de un huevo por semana y los que consumían más de 1 huevo por día.

Los investigadores monitorearon 80.082 mujeres durante 14 años y 37.851 hombres durante 8 años para relacionar la incidencia de enfermedades cardíacas fatales y no fatales, y embolia con el consumo de huevo. Los investigadores no encontraron ninguna relación entre consumo de huevos y enfermedades CV. Los autores concluyeron que “Estos descubrimientos sugieren que el consumo de 1 huevo por día no tiene ningún impacto en el riesgo de enfermedades CV o en embolia entre hombres y mujeres saludables.” Los descubrimientos de estas encuestas epidemiológicas son consistentes con otros descubrimientos. Un análisis de consumo de huevo per cápita (datos de la Comisión Internacional del Huevo) y enfermedades CV en 24 países (datos de WHO) indican una correlación significativa y negativa ($R=0.54$, $P=0.0053$). Tres de los países que consumen más huevo en el mundo son Japón, España y Francia, tres países que tienen la incidencia más baja de mortalidad por enfermedades coronarias. Mientras que tales correlaciones no consideran las muchas diferencias en la dieta entre países, sí muestran que los huevos no contribuyen a las enfermedades cardiovasculares.

Un meta-análisis de los datos reportados de 166 estudios clínicos ha demostrado que el colesterol en la dieta sí tiene un efecto pequeño que es apenas detectado. Todos estos datos indican que la respuesta promedio a un cambio en colesterol dietético está entre 0.022 a 0.025 mg/DL por mg de colesterol por día, Así que al añadir 100 mg de colesterol por día, el promedio de aumento en colesterol en sangre sería de 1%. Este efecto parece ser independiente de otros factores dietéticos como el tipo y cantidad de grasa y no difiere entre individuos con cantidades altas o bajas de colesterol en sangre.

En los últimos 5 años hemos estudiado en mi laboratorio la respuesta del colesterol de la dieta proporcionado por huevos en el colesterol en sangre en niños, adultos y personas de edad.

Todos los estudios han llegado a la misma conclusión de que aproximadamente 70% de la población tiene una respuesta menor o no alteran el colesterol en sangre después de consumir tres huevos diarios por 1 mes en el caso de los adultos (640 mg de colesterol) o dos huevos en el caso de los niños (518 mg de colesterol). Al mismo tiempo aquellos sujetos que podemos clasificar como hiper-sensibles y que representan el 30% de la población, experimentan cambios en las dos lipoproteínas, LDL y HDL, lo cual resulta en que no se altera la relación LDL/HDL, relación que tiene gran importancia como medida de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además hemos observado que el colesterol en la dieta favorece la formación de partículas grandes LDL que se consideran menos aterogénicas. En otras palabras el consumir huevo no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares en poblaciones de distintas edades. Es importante mencionar también que hemos observado que las concentraciones en plasma de luteína y zeaxantina, dos carotenoides relacionados con la disminución de cataratas y protección contra degeneración macular aumenta significativamente después de consumir huevo. Esto es debido a que la matriz del huevo ayuda a la absorción de estos compuestos y las lipoproteínas de mayor tamaño tanto LD como HDL que se generan debido al consumo del huevo pueden transportar más fácilmente estos carotenoides.

En conclusión los estudios más recientes tanto en poblaciones como en intervenciones clínicas no solamente demuestran la falta de evidencia de que el huevo aumente las enfermedades cardiovasculares sino que soportan el concepto de la bondad del huevo como alimento portador de nutrientes, de compuestos que van más allá de la nutrición como los carotenoides.

Fuente: Capia

Dra. María Luz Fernández:

- B.S. Químico Biólogo University of Sonora, Hermosillo, Sonora México.
- M.S. Food Science Instituto Politécnico Nacional, México, D.F.
- Ph.D. Nutritional Science University of Arizona, Tucson, Arizona.
- Professor, Dep. Nutritional Sciences, University of Connecticut, Storrs, CT
- Research Associate Professor, Dept. Nutritional Sciences, University of Arizona, Tucson, Arizona
- Faculty Member, Dept. of Food Science, University of Sonora, Hermosillo, Sonora, México.
- Fellow, Council on Arteriosclerosis of the American Heart Association.
- Member, American Institute of Nutrition (Elected 1992), Associate Member.
- Professional Member, Institute of Food Technologist Associate.

INFORMACIÓN CIENTÍFICA

Los poderes de las proteínas del huevo

Durante los últimos meses entre otros temas el CIN se ha dedicado a investigar sobre los últimos estudios científicos con respecto a las virtudes de este maravilloso alimento denominado huevo, focalizándose especialmente en los trabajos que avalan los valiosos poderes que otorgan sus proteínas. Entre tales poderes se pueden mencionar: el valor de saciedad, facilidad para el descenso de peso, protección inmunitaria, calidad nutritiva, protección natural específica, etc.

Es así como siguiendo los lineamientos de la gran de la gran eminencia, el Dr. Mc Namara, se han traducido los últimos documentos científicos relacionados con estos temas, los cuales se difundirán a lo largo del año en las charlas y visitas que realice el CIN a los profesionales de la salud de diferentes especialidades de la Argentina.

Uno de los beneficios más destacables atribuidos a la proteína del huevo y descubierto recientemente es su efecto en la sensación de de saciedad. Este efecto trae aparejado la importancia de incluir al huevo en los planes de adelgazamiento.

Entre los estudios más reconocidos que informan este tema se encuentran los dos siguientes:

- Short-Term effect of Eggs on Satiety in Overweight an Obese Subjects, Jillon S. Vander Wall, PhD, Jorene M. Marth, MA, RD, Pramod Khosla, PhD, K- L Catherine Jen, PhD and Nikhil V. Dhurandhar, PhD, FACN, Journal of The American college of Nutrition, Vol. 24, No. 6,510-515 (December 2005)

- Egg breakfast enhances weight loss, Nikhil Vinod Dhurandhar, Alok K Gupta, Natalie Currier (Pennington Biomedical Research Center, Louisiana State University System), Jillon S. Vander Wall (Saint Louis University), and Pramod Khosla(Nutrition and Food Science, Wayne State University) (October 2007).

Para comprender y explicar más acerca de este tema el CIN elaboró un informe para entregar a todos los profesionales, el cual se detalla a continuación.

Huevo, saciedad y descenso de peso:

Diversos estudios científicos publicados en los últimos años han demostrado que la regulación de la ingesta de alimentaria no considera de igual manera a todos los macronutrientes (Hidratos de carbono, proteínas y grasas).

Al realizar un plan de alimentación con predominio de alimentos ricos en proteínas, con respecto a los que portan hidratos de carbono y grasas, se evidencia un incremento en el poder de saciación (control del volumen del alimento ingerido y el tiempo de y entre cada comida). Además, es el nutriente de mayor acción dinámica específica, necesitando más gasto calórico para su digestión, metabolismo y utilización.

La información aportada por las encuestas poblacionales, los estudios con infusión de nutrientes

y calorímetros indicarían que en el corto/mediano plazo hay una verdadera jerarquía entre la beneficencia saciόgena de los macronutrientes, según el siguiente orden:

PROTEINAS > HIDRATOS DE CARBONO > GRASAS

Estos conocimientos implican que, en condiciones normales, con dietas mixtas normocalóricas en personas de peso normal, los macronutrientes más saciόgenos son las proteínas y los hidratos de carbono. Las grasas se asocian a alimentaciones hipercalóricas y no parecen ser en la práctica saciόgenas. Sino al contrario ya que debido a la palatabilidad estimulan el consumo de alimentos.

Un ejemplo de esta jerarquía saciόgena, se evidenció en el estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition, “Efecto de saciedad a corto plazo producida por el consumo de huevo en sujetos obesos”, donde se estudió la cantidad de proteínas ingeridas en 28 personas con sobrepeso y obesidad para evaluar el nivel de saciedad.

Un primer grupo consumió dos huevos en el desayuno mientras que un segundo grupo consumió un pequeño pancito igual en calorías y peso. Se observó el nivel de saciedad, deseos de comer y subsecuentemente la ingesta de alimentos durante el almuerzo. Los alimentos a ingerir fueron pesados y registrados a través de un recordatorio de consumo de alimentos hasta 36 horas después del desayuno. De esta manera se contabilizaron las calorías ingeridas. La saciedad se evaluó mediante un cuestionario. Comparando ambos grupos, los pacientes que consumieron huevo manifestaron sentir mayor saciedad que los que consumieron el pancito. Además redujo significativamente el periodo de ingesta entre alimentos. El grupo que desayunó huevos tardó más horas en volver a consumir alimentos entre una comida y la otra debido a la sensación de plenitud gástrica producida por las proteínas.

Los resultados obtenidos fueron que consumiendo dos huevos en el desayuno en lugar de un pequeño pan, disminuía el hambre y el consumo calórico. Estos resultados sugieren que los huevos juegan un importante rol en la promoción de la pérdida de peso y en la sensación de saciedad. Journal of the American College of Nutrition, Vol. 224, N°6, 510 – 515 (2005).

Luego en el estudio de similares características, publicado en Nutrition and Food Science “El desayuno con huevos aumenta la pérdida de peso”, realizado por el equipo de investigación de la Universidad del Estado de Louisiana a mujeres con sobrepeso y obesidad, se determinó que al dar dos huevos por día para el desayuno, las mujeres perdían más peso que las mujeres que consumieron un desayuno similar sin huevos. A las mujeres en estudio se les pidió seguir una dieta baja en calorías dándole a un grupo un desayuno que contenía un pancito y a otro grupo un desayuno que incluía dos huevos. Ambos desayunos aportaban la misma cantidad de calorías.

Según los investigadores, ésta es una prueba de la calidad saciόgena que otorgan los huevos. Las mujeres que consumieron el desayuno con huevos perdieron el 65% más de peso que el grupo del pancito. Además el grupo de los huevos manifestó sentir mayores niveles de energía física

luego del estudio.

El huevo aporta tan solo 75 calorías por unidad y es por ello que puede incluirse diariamente en un plan hipocalórico sin afectar significativamente el valor energético de la alimentación.

Posee 6 grs. de proteínas de la más alta calidad conteniendo todos los aminoácidos esenciales. Además, posee una gran diversidad de vitaminas (A, E, D, B1, B2, B6, B12) y minerales (hierro, selenio, yodo, folato, zinc).

Incluyendo el huevo en las dietas de adelgazamiento, se aporta un alimento sano, fresco y natural que brinda saciedad, lo cual implica mayor facilidad en el cumplimiento del plan alimentario, además se complementa la deficiencia de vitaminas y minerales que suelen ocasionar las dietas muy bajas en calorías a la vez que no se produce un aumento significativo de las calorías.

Fuente: Capia - N° 224