

Y entonces, ¿hay relación entre el consumo de huevos y el riesgo cardiovascular?



Un nuevo estudio publicado en el mes de marzo de este año en la revista BMJ (British Medical Journal) recopiló evidencia de 3 estudios prospectivos, revisiones sistemáticas y un nuevo metaanálisis. Se encontró evidencia científica que un consumo moderado de huevo (siendo este 1 unidad diaria), no está asociada con el riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS PRINCIPALES?

- Los participantes que consumieron en promedio **1 huevo al día no tuvieron más riesgo** comparados con aquellos que comieron huevo menos frecuentemente.
- No hubo asociación con un mayor riesgo cardiovascular** entre aquellos que consumieron 1 huevo por día que con los que consumían menos de 1 huevo al mes.
- Tampoco se encontró mayor riesgo cardiovascular** entre aquellos que tuvieron un consumo de hasta 2 huevos al día.
- No hubo asociación** entre la ingesta de huevos y la enfermedad cardiovascular en participantes **con diabetes mellitus tipo 2**.
- El riesgo de enfermedad cardiovascular **aumentó cuando los huevos se reemplazaron por carne roja procesada**, carne roja sin procesar y leche entera.
- No hubo diferencias en el riesgo cardiovascular cuando un huevo por día fue sustituido por alimentos como **pescado, leguminosas, nueces, granos, papas, leche descremada, queso o yogurt**.
- Las personas que se ubicaron en **la categoría más alta de consumo de huevo no tuvieron más riesgo** cardiovascular que las personas con el más bajo consumo de huevo.



¿Qué mensajes clave se refuerzan?

El consumo de colesterol no es un tema de preocupación con respecto al nivel de colesterol sanguíneo.

Los huevos tienen un alto valor nutricional: son una fuente proteínas de alta calidad, hierro, ácidos grasos insaturados, fosfolípidos y carotenoides.

Cada 100 g de huevo porta aproximadamente 12 g de proteína, la mayor parte de sus grasas son monoinsaturadas y en la menor grasas saturadas.

¿Qué características metodológicas tiene este estudio?

Examina relación entre ingesta de huevo y la incidencia de enfermedad cardiovascular.

Utilizó repetidas mediciones de la dieta durante 32 años.

Las cohortes sumaban un total de 215 621 personas, equivalente a más de >5.54 persona- año.

Se preguntó con qué frecuencia consumieron huevos completos en el último año, y los seguimientos se dieron cada 2 ó 4 años.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Drouin, C; Chen, S; Li, Y; Schwab, A, Stampfer, Sacks, F; et al. (2020). Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis BMJ; 368. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/bmj/368/bmj.m513.full.pdf>

Martínez Rosas, G. A. (2019). Huevo: ¿una bomba para el corazón? Repositorio Institucional, Universidad Iberoamericana Puebla. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.11777/4325>