Empoderando la Salud Femenina:

La Importancia del Consumo de Huevos según la Ciencia Médica

Las mujeres tienen una expectativa de vida al nacer mayor que la de los hombres, sin embargo, tienen un riesgo mayor de presentar deficiencias nutricionales en sus diferentes etapas, entre ellas: adolescencia, edad reproductiva, embarazo, lactancia, perimenopausia, menopausia y postmenopausia. En cada una de estas etapas las necesidades fisiológicas y nutricionales van cambiando y, por lo tanto, es necesario separar las recomendaciones nutricionales.

¿Qué factores influyen en el cambio de las necesidades en cada etapa?

- Variaciones genéticas
- Composición corporal
- Situación hormonal
- Presencia de enfermedades crónicas
- Medicamentos
- Actividad física
- Microbioma intestinal
- Patrones dietéticos

Los primeros 1000 días de vida son determinantes para la salud de cualquier persona y la evidencia indica que la influencia de la nutrición y del ambiente en este periodo, determina más el riesgo de ciertas enfermedades que la genética por sí sola.

Revisando los principales retos de cada una de estas etapas es fácil reconocer la importancia que tiene el consumo de huevos a lo largo del ciclo de la vida para optimizar la salud femenina.

Adolescencia

Las adolescentes fueron identificadas como un subgrupo de población en riesgo de una baja ingesta de una variedad de alimentos con riesgos diferenciales para algunos nutrientes y una insuficiente calidad dietética.

Una de las deficiencias más comunes en esta etapa es el hierro, con efectos a nivel cognitivo que afectan la memoria y la concentración y también se relacionan con trastornos del estado de ánimo, bajos niveles de energía y dificultad con la termorregulación.

Las mujeres **entre 14 a 18 años** tiene una Ingesta Recomendada de 15 mg de hierro por día.

100 g de huevo aportan 2.2 mg equivalente al 14% de la IR.

Embarazo y lactancia

Del 10% al 20% de las mujeres embarazadas están en riesgo de ingestas inadecuadas de colina, hierro, magnesio, calcio, zinc, potasio, ácido fólico y vitaminas A, B6, C, D, E y K.

La vitamina B12 es otro de los micronutrientes en riesgo de deficiencia durante esta etapa y sus consecuencias pueden desencadenar preeclampsia, anemia macrocítica y deterioro neurológico, teniendo un riesgo mayor en mujeres que limiten el consumo de alimentos de origen animal.

El yodo, es otro de los micronutrientes con mayor riesgo debido a que sus necesidades diarias se incrementan por la demanda de la hormona tiroidea durante el embarazo, las necesidades fetales, entre otros.

La colina es otro nutriente crítico en algunas etapas del embarazo y la primera infancia para apoyar el desarrollo normal del cerebro, su deficiencia se ha asociado previamente con falta de concentración, pérdida de memoria, y cambios de humor.

El huevo es una fuente significativa de **colina, hierro, zinc, potasio, ácido fólico, vitamina A, E y K.** Aunque también brinda un aporte de **magnesio y vitamina D** que puede complementar la ingesta diaria.

Edad reproductiva

En algunas etapas del ciclo menstrual y especialmente, en mujeres físicamente activas, hay mayores demandas de calorías y de macronutrientes. Las hormonas sexuales participan modulando el equilibrio energético, incrementando los requerimientos de energía durante la fase lútea en comparación con la fase folicular del ciclo menstrual, lo cual justifica el incremento del apetito y los antojos en la fase lútea.

La ingesta adecuada de grasas es esencial para mantener la normalidad de los ciclos menstruales y absorber vitaminas liposolubles, pero al someterse a dietas restrictivas, se tiende a reducir la ingesta de grasa con implicaciones críticas para las hormonas sexuales, la absorción de vitaminas liposolubles, las funciones inmunes y la recuperación.

Además, se estima que el 20% de las mujeres en el periodo entre 15 y 29 años utilizan anticonceptivos orales que pueden alterar la absorción de muchas vitaminas B, particularmente la vitamina B6.

100 gramos de Huevo contienen:

- 0,3 miligramos de Vitamina B-6, esto es el 13% del valor diario recomendado para un adulto.
- 9.7 g de grasas, de las cuales el 65% son ácidos grasos insaturados.

Mujeres activas físicamente

Las mujeres activas requieren ingerir una mayor cantidad de proteínas por día y recuperar la proteína muscular. "Los datos sugieren que las mujeres tienen una menor capacidad para absorber y utilizar aminoácidos para la síntesis de proteínas, lo que respalda la necesidad de mayores requisitos de proteínas de referencia. La evidencia más reciente sugiere que las mujeres necesitan una línea de base de aproximadamente 1,5-1,6 g por kg de peso corporal por día de proteína"

100 gramos de huevo aportan **12.7 gramos de proteína** con todos los aminoácidos esenciales.

Premenopausia y postmenopausia

Entre los nutrientes de mayor riesgo de deficiencia en este periodo están el **magnesio, la vitamina D, hierro, el calcio, el folato, la riboflavina, la vitamina B12 y la vitamina K.**

Específicamente el magnesio, es importante para prevenir la dismenorrea, el síndrome premenstrual y la migraña durante la premenopausia y en la menopausia, permite aliviar los síntomas climatéricos.

Mujeres adultas mayores

Uno de los nutrientes que adquiere importancia en esta etapa es el magnesio, ya que sus deficiencias se relacionan con mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y mortalidad. Inclusive, la evidencia apunta en los beneficios del magnesio para mejorar la resistencia a la insulina y retrasar las complicaciones de la diabetes.

También, en esta etapa se reduce la secreción de ácido gástrico, lo cual aumenta el riesgo de déficit de vitamina B12, aumentando el riesgo de anemia perniciosa cuyos síntomas se pueden confundir con signos del envejecimiento como debilidad muscular, entumecimiento u hormigueo en las manos y los pies, disminución del apetito, irritabilidad, fatiga y dificultad para caminar.

100 gramos de huevo aportan **84% de la IDR de Vitamina B12.**

Referencias

Bailey RL, Dog TL, Smith-Ryan AE, Das SK, Baker FC, Madak-Erdogan Z, Hammond BR, Sesso HD, Eapen A, Mitmesser SH, Wong A, Nguyen H. Sex Differences Across the Life Course: A Focus On Unique Nutritional and Health Considerations among Women. J Nutr. 2022 Jul 6;152(7):1597-1610. doi: 10.1093/jn/nxac059. PMID: 35264009; PMCID: PMC9258555.

Instituto de estudios del huevo. Composición nutricional del huevo. https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/#

Mahan y Raymond. 2017. Krause. Dietoterapia. 14.ª ed. Elsevier España.

1. Empoderando la Salud Femenina: La Importancia del Consumo de Huevos según la Ciencia Médica"
2. "Optimizando la Nutrición Femenina: Beneficios Clínicos de Incorporar Huevos en la Dieta"
3. "Una Perspectiva Médica: Cómo los Huevos Contribuyen a la Salud Integral de la Mujer"
4. "Huevos y Bienestar Femenino: Evidencia Médica de su Impacto Positivo"
5. "Prescripción Nutricional: Huevos como Aliados Clave en la Salud de la Mujer"
6. "Salud Femenina y Huevos: Una Receta Científica para el Bienestar"
7. "Profesionales de la Salud Aprueban: Incorporar Huevos para una Mejor Salud Femenina"
8. "Nutrición Inteligente para la Mujer: Descubre cómo los Huevos Impulsan su Bienestar"
9. "Enfoque Médico: Cómo los Huevos Contribuyen a la Vitalidad y Salud Femenina"
10. "Huevos y Salud Femenina: Perspectivas Médicas que Debes Conocer"