

El huevo en la salud humana

ANA M. LÓPEZ SOBALER

Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

28040. asobaler@ucm.es

El huevo, por su composición en nutrientes y otros componentes, es un alimento valioso no solo desde el punto de vista nutricional, sino también sanitario. Es un alimento de gran densidad nutricional, ya que tiene un elevado contenido en nutrientes, algunos muy biodisponibles, en un bajo contenido calórico. Es de destacar tanto la cantidad como la calidad de su proteína, y que ha sido empleada como patrón hasta hace unos años. Puede considerarse que el huevo es fuente de vitaminas A, E, riboflavina, niacina, folatos, hierro, zinc o selenio y que tiene un alto contenido en vitaminas D, B₁₂, y fósforo, entre otros. Por su contenido en colesterol el huevo ha sido mirado injustificadamente con recelo y su consumo se limita por temor a que se eleven las cifras de lípidos en sangre y a que aumente el riesgo cardiovascular. Sin embargo, esta recomendación no está justificada en la mayoría de la población. Además el huevo contiene otros elementos que son muy favorables desde el punto de vista cardiovascular, y que no son siempre tenidos en cuenta. Se trata de uno de los alimentos de origen animal con menor contenido en ácidos grasos saturados (AGS), y su relación entre ácidos grasos poliinsaturados (AGP) y AGS es muy favorable. Proporciona ácidos grasos esenciales, como el ácido linoleico (omega-6) y ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenoico (omega-3). Estos últimos son fundamentales para el desarrollo cerebral y la función cognitiva, y su ingesta se ha asociado a un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejora de la presión arterial y la sensibilidad a la insulina, y con una disminución de los problemas mentales, especialmente Enfermedad de Alzheimer y depresión. Es destacable el contenido en colina del huevo, un nutriente que forma parte de las membranas celulares, especialmente de las neuronas, y que interviene en la metilación del DNA, la expresión de genes y la diferenciación celular, y en la síntesis del neurotransmisor acetilcolina. Además es el único alimento de origen animal que contiene luteína y zeaxantina, y aunque su contenido es menor que el de algunas fuentes vegetales, es de una biodisponibilidad mucho mayor. Estos dos carotenoides se acumulan en la retina y el cristalino, y su ingesta reduce el riesgo de cataratas y previene la degeneración macular asociado a la edad.