

# Un huevo al día para reducir el riesgo de infarto e ictus

---

Publicado el: 03-08-2021

Los adultos que consumen un huevo diario tienen un riesgo un 18% inferior de morir por una enfermedad cardiovascular y hasta un 28% menor de sufrir un ictus hemorrágico.

El huevo es un alimento rico en proteínas, vitaminas –entre otras, la A, la D y la B12– y minerales –caso del fósforo y el selenio–. Tal es así que el huevo ha sido, es y será catalogado como un producto de alto valor nutricional. Pero cuidado: el huevo también es muy rico en colesterol –se estima que cada yema contiene cerca de 200 mg de este lípido–, por lo que su consumo excesivo puede poner en riesgo nuestra salud, muy especialmente nuestra salud cardiovascular. Entonces, ¿debemos limitar nuestra ingesta de huevos y, tal y como se recomendaba hasta hace un par de décadas, consumir como máximo tres o cuatro unidades a la semana? Pues según las evidencias de los estudios más recientes, no parece que sea necesario. De hecho, es muy posible que en lugar de poner en peligro la salud de nuestro sistema circulatorio, la ingesta ‘moderada’ de huevos la proteja. Y es que según un estudio dirigido por investigadores de la [Escuela de Salud Pública de la Universidad de Pekín](#) (China), comer un huevo al día reduce el riesgo de padecer una

Como explica Liming Li, director de esta investigación publicada en la revista «[Heart](#)», «los resultados de nuestro trabajo muestran la existencia de una **asociación entre el consumo moderado de huevos, como sería ingerir hasta una unidad diaria, y una menor tasa de episodios cardiovasculares**».

## Uno al día

A día de hoy se han realizado infinidad de estudios para evaluar el impacto del consumo de huevos sobre la salud, sobre todo cardiovascular. No en vano, **las enfermedades cardiovasculares, responsables cada año de cerca de 17,5 millones de decesos en todo el mundo, constituyen la primera causa de mortalidad global**. Y según los resultados, la asociación entre la ingesta ‘moderada’ de huevos y el riesgo de padecer una de estas patologías, caso de la cardiopatía isquémica o del ictus, es nimia. Pero que esta ‘asociación’ sea mínima no quiere decir que sea completamente nula. Entonces, ¿el consumo de huevos conlleva, o no, un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular?

Para responder a esta pregunta, los autores siguieron durante un periodo promedio de 8,9 años la evolución de 416.213 adultos que, con edades comprendidas entre los 30 y los 79 años y residentes en 10 áreas geográficas de China, no habían sido diagnosticados de enfermedad cardiovascular, diabetes o cáncer y habían respondido a distintos cuestionarios sobre sus hábitos dietéticos –entre otros aspectos, sobre su consumo de huevos– con motivo de su inclusión en el estudio China Kadoorie Biobank (CKB) entre 2004 y 2008.

Concluido el seguimiento, se registraron 83.977 diagnósticos de enfermedad cardiovascular, 5.103 episodios cardiovasculares mayores y hasta un total de 9.985 decesos por causa cardiovascular. Y de acuerdo con los resultados, las personas que comían un huevo cada día –hasta un 13,1% de los participantes, con un consumo promedio de 0,76 huevos/día– tuvieron, frente a aquellas que no lo hacían nunca o muy de vez en cuando –el 9,1%, siendo la media de consumo de solo 0,29 huevos/día– tuvieron un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.

Concretamente, y **comparados frente a los que rara vez comían huevos, los consumidores ‘diarios’ –o más bien, ‘casi diarios’– presentaron un riesgo hasta un 26% inferior de ictus hemorrágico** –el tipo más común de accidente cerebrovascular en China, con una incidencia muy, pero que muy superior a la de los países occidentales–, una probabilidad un 28% menor de fallecer por un ictus hemorrágico, y un riesgo un 18% inferior de morir por una enfermedad cardiovascular.

## **Efecto cardioprotector**

Es más; los resultados también mostraron que **los consumidores ‘diarios’ presentaron una reducción de un 12% en su riesgo de desarrollar cardiopatía isquémica**. Un aspecto muy a tener en cuenta dado que esta enfermedad cardiovascular supone la principal causa de muerte prematura en los países occidentales.

Como concluyen los autores, «nuestros resultados contribuyen a las evidencias científicas sobre las pautas dietéticas a seguir respecto al consumo de huevos para la población adulta sana».

**Fuente:** <https://netsaluti.com>