

Estudio confirma que los huevos no suben el colesterol y pueden mejorar la salud

Es normal que surjan dudas sobre si ciertos alimentos son beneficiosos o perjudiciales para nuestra salud, ya que es frecuente encontrar titulares contradictorios al respecto y los huevos, por ejemplo, son uno de los alimentos que más controversia han generado. Demonizados durante años al asociarse su ingesta con un aumento de los niveles de colesterol, también se ha hecho hincapié en sus propiedades nutricionales, por lo que los consumidores ya no saben a qué carta quedarse.

Ahora, un nuevo estudio liderado por investigadores de la Universidad de Duke y presentado en la Sesión Científica Anual del Colegio Americano de Cardiología aporta nueva evidencia sobre los huevos fortificados –que son huevos enriquecidos con diversas vitaminas o nutrientes– que puede ayudar a despejar las dudas sobre la relación de estos alimentos con el colesterol.

En un ensayo aleatorizado de tamaño moderado, los investigadores descubrieron que los huevos fortificados no tenían un impacto negativo en el colesterol malo (colesterol LDL) ni en el colesterol bueno (colesterol HDL) durante los cuatro meses que duró el estudio. El estudio ha sido patrocinado por Eggland's Best, una empresa que produce y vende huevos fortificados y que también proporcionó los huevos utilizados en la investigación.

En el estudio participaron 140 personas de 50 años o más, que habían sufrido al menos un evento cardíaco en el pasado o tenían dos factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares como como presión arterial alta, colesterol alto, aumento del IMC o diabetes.

Beneficios de los huevos fortificados para pacientes con diabetes

Los investigadores dividieron a los participantes en dos grupos, pidiendo a la mitad que consumieran dos o menos huevos por semana durante cuatro meses. A la otra mitad se le proporcionaron huevos fortificados (que contenían menos grasas saturadas, y vitaminas y minerales adicionales, como yodo, vitamina D, selenio, vitamina B2, 5 y 12, y ácidos grasos

omega-3) y se les pidió consumir 12 por semana durante el mismo período.

Los resultados mostraron una reducción de -0,64 mg/dL y -3,14 mg/dL en el colesterol HDL (el “bueno”) y el colesterol LDL (el “malo”), respectivamente, en el grupo que ingirió huevos fortificados. Aunque estos cambios nos son significativos, un hallazgo secundario sugirió que podría haber algún beneficio en el consumo de huevos fortificados para pacientes mayores y pacientes con diabetes. Este hallazgo secundario no fue estadísticamente significativo debido al número de participantes en el estudio, pero el investigador principal, el Dr. Robert Mentz, profesor asociado en el Departamento de Medicina de la Escuela de Medicina de la Universidad de Duke, afirma que es una señal interesante que desearían investigar en trabajos futuros.

“Si podemos profundizar en esta área en un estudio más amplio, enfocándonos específicamente en el tipo de pacientes que parecen haber experimentado algún beneficio, y durante un período de tiempo más largo, podríamos ver si es posible que los huevos fortificados mejoren el colesterol”, dijo Mentz.

La primera autora del estudio, la Dra. Nina Nouhravesh, becaria de cardiología en el Instituto de Investigación Clínica de Duke, ha explicado que, aunque el estudio “fue modesto en tamaño, incluyó una población ampliamente generalizada”. “La edad promedio de los participantes fue de 66 años, la mitad eran mujeres y más del 25% se identificaron como afroamericanos”.

Con información de 800 Noticias