**Comer huevos no conlleva riesgo cardiovascular en las personas sanas**

Tradicionalmente se ha relacionado la ingesta de huevo con un aumento del riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Sin embargo, la Fundación Española del Corazón (FEC) quiere hacer caer este falso mito. La presencia de altos niveles de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia) es una alteración metabólica que supone un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Hasta el momento se creía que comer huevos estaba relacionado con tener el colesterol alto. Sin embargo, dos recientes estudios no han encontrado ninguna relación directa entre el consumo de huevo y el aumento de cardiopatías, sino todo lo contrario, puesto que señalan que entraña múltiples beneficios para la salud.

La investigación, publicada en la prestigiosa revista médica British Medical Journal, demuestra que no hay una interrelación entre comer un huevo al día y el aumento de riesgo cardiovascular, comparado con el consumo de tres huevos a la semana como máximo. Por otro lado, el estudio HELENA, de la Universidad de Granada, centrado en adolescentes, concluye que no hay relación entre el consumo de huevos y el perfil lipídico, la adiposidad, la resistencia a la insulina, la tensión arterial, la capacidad aeróbica y el índice de riesgo cardiovascular.

Un huevo contiene colesterol (200 mg la unidad) pero es bajo en grasas saturadas (2,8%), por lo que prácticamente no afecta a los niveles de colesterol en sangre. Además, según datos del Instituto de Estudios del Huevo, un huevo contiene muchos componentes beneficiosos para el organismo y necesarios en una dieta sana (vitamina A, D, E, B12, riboflavina, niacina, ácido fólico, biotina, ácido pantoténico, fósforo, hierro, cinc y selenio).

Comer huevos tiene muchos beneficios nutricionales porque permite ingerir una buena cantidad de energía sin apenas consumir grasas saturadas. Dos huevos aportan unas 141 kcal, equivalente al 7% de la energía diaria recomendada en el adulto, pero al no contener hidratos de carbono, esta energía proviene fundamentalmente de su materia grasa. A la vista de estos resultados desde la Fundación Española del Corazón no se considera necesario restringir el consumo de huevos en la dieta de las personas sanas, que pueden comer hasta tres huevos a la semana sin padecer ningún riesgo.

Fuentes: Estar bien y Fundación del Corazón.  
Referencias: Ying Rong, Li Chen, Tingting ZhuYadong Song, Miao Yu, Zhilei Shan, Amanda Sands, Frank B Hu, Liegang Liu. *Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013; 346:e8539.*  
A. Soriano-Maldonado, M. Cuenca-García, L. A. Moreno, M. González-Gross, C. Leclercq, O. Androutsos, E. J. Guerra-Hernández, M. J. Castillo y J. R. Ruiz. *Ingesta de huevo y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes; papel de la actividad física. Estudio HELENA. Nutr Hosp. 2013; 28(3):868-877*