

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
INTERIOR Y JUSTICIARELACIONES CIUDADANAS E
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Un estudio demuestra que el consumo moderado de huevos no aumenta el riesgo cardiovascular

El trabajo, del Servicio Navarro de Salud y la Universidad de Navarra, concluye que no existen evidencias que asocien su ingesta con una mayor incidencia de infartos, ictus o muerte de causa cardiovascular

Lunes, 19 de septiembre de 2016

El consumo moderado de huevos, de hasta cuatro por semana, no aumentaría el riesgo de episodios o enfermedades

cardiovasculares en personas de alto riesgo pero sin afecciones previas, según un estudio realizado por investigadores del Servicio Navarro de Salud (Atención Primaria y Endocrinología del Hospital Reina Sofía de Tudela) y del Departamento de Medicina Preventiva y Salud

Pública de la Universidad de Navarra, dentro del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatológica de la Obesidad y Nutrición (CIBER-obj).

Según Javier Díez Espino, médico del Centro de Salud de Tafalla y primer autor del trabajo, a pesar de que con frecuencia se contraindicaba o limitaba la ingesta de huevo, no existen evidencias que asocien su consumo a una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, ni en personas que no presentaban problemas previos de salud, ni en aquellas con alto riesgo de padecer afecciones de este tipo. En el estudio han participado asimismo Javier Basterra, endocrinólogo del Hospital Reina Sofía, Pilar Buil, del Centro de Salud de Azpilagaña, y Estefanía Toledo, profesora de Medicina Preventiva de la Universidad de Navarra.

El estudio

El consumo de huevo supone una importante fuente de colesterol, pero también es un recurso económico de proteínas de alta calidad, grasas insaturadas, vitaminas del grupo B y minerales, de ahí la importancia de analizar la repercusión de su ingesta en la salud de la población.

En concreto, los investigadores controlaron el consumo anual de



Un estudio demuestra que el consumo moderado de huevos no aumenta el riesgo cardiovascular.

huevos y de otra serie de alimentos en alrededor de un millar de voluntarios, de entre 50 y 80 años, durante aproximadamente 6 años, midiendo la incidencia de problemas cardiovasculares relevantes, como infarto de miocardio, ictus o muerte por causa cardiovascular. De entre todos los casos estudiados, 342 participantes sufrieron algún episodio de este tipo, pero no se observaron diferencias significativas entre aquellos que habían consumido menos de 2 huevos semanales y aquellos que habían pasado de los cuatro huevos semanales, ni aunque fueran participantes con diabetes tipo 2.

La investigación, cuyos responsables pertenecen al Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdiSNA), forma parte del macroproyecto PREDIMED (Prevención en Dieta Mediterránea), el mayor ensayo clínico impulsado en España, cuyo objetivo consiste en analizar el papel de la dieta mediterránea en la prevención de dolencias cardiovasculares. Hasta el momento han participado en él un total de 7.447 personas en toda España, un millar de ellos en Navarra. Este último estudio ha sido publicado recientemente en la revista "Clinical Nutrition", una de las diez mejores revistas del mundo en su especialidad.