

A vueltas otra vez con el consumo de huevos: esto dice la ciencia ahora

alimento.elconfidencial.com/nutricion/2020-11-20/consumo-huevos-riesgo-diabetes_2834764/

Uno o dos al día

Ríos de tinta está haciendo correr este alimento. Los estudios sentencian que su consumo diario no perjudica el corazón, pero hay ciertas dudas sobre si eleva el riesgo de diabetes. Alimento entra en el debate



Que si uno, que si dos, que no más de tres o cuatro por semana. **La ciencia no hace más que darle la vuelta** a la 'tortilla', pero sobre todo al número de huevos que se deben consumir a la semana para no romper la 'cáscara' de **nuestra salud**. Sobre todo si tenemos en cuenta que los huevos escalfados, hervidos o revueltos **son un desayuno popular** en todo el mundo.

"Si bien la asociación entre comer huevos y diabetes está en debate, este estudio tiene como objetivo evaluar su ingesta a largo plazo"

La caja de Pandora la destapó la revista 'Time' en 1984 cuando culpabilizó a este alimento de elevar el colesterol en su portada. Tiempo después, en 1999, llegó la rectificación.

Nuevos datos

Desde entonces hasta hoy, han sido múltiples los estudios que se han barajado sobre su consumo seguro. Sin embargo, es posible que **sus beneficios no afecten igual a todo el mundo**, tal y como acaba de demostrar una nueva investigación de la **Universidad de Australia del Sur** que muestra que la ingesta excesiva puede aumentar el riesgo de diabetes.



Previamente, la revista 'American Journal of Clinical Nutrition' publicaba una investigación de la Universidad de Carolina del Norte (EEUU) en la que se analizaron 16 estudios con participantes que iban desde los 1.600 a los 90.737 y que fueron seguidos de 6 a 20 años. El metaanálisis determinó que el consumo de huevos **no está asociado con el riesgo de enfermedad cardiovascular** (ECV, por sus siglas en inglés) y mortalidad cardíaca en la población general. Sin embargo, su ingesta puede estar asociada con una mayor incidencia de diabetes tipo 2 entre la población general y **comorbilidad de ECV entre los pacientes diabéticos**.

Hallazgos

El nuevo estudio, realizado en asociación con la **Universidad Médica de China y la Universidad de Catar**, es longitudinal (1991 a 2009) y es, también, el primero en evaluar el consumo de huevos en una muestra grande de adultos chinos. Encontró que las personas que **consumían regularmente uno o más huevos por día** (equivalente a 50 gramos) aumentaban su riesgo de diabetes en un 60%

Con la prevalencia de la diabetes en China, que ahora supera el 11% (por encima del promedio mundial del 8,5%), la enfermedad se ha convertido en un grave problema de **salud pública**.

El impacto económico de la diabetes también es significativo, ya que representa el 10% del gasto sanitario mundial. En China, los costos relacionados con la diabetes han superado los 109 mil millones de dólares. **En España**, los resultados del estudio Di@bet.es sitúan la prevalencia total de diabetes tipo 2 en el **14%** (más de 5,3 millones de personas), un porcentaje ligeramente superior a los estudios realizados anteriormente en España.

El epidemiólogo y experto en salud pública **Dr. Ming Li** asevera que el aumento de la diabetes es una preocupación creciente, especialmente en China, donde los cambios en la dieta tradicional están afectando la salud. "La alimentación es un factor conocido y modificable que contribuye a la aparición de la diabetes tipo 2, por lo que es importante comprender la gama de **factores dietéticos** que podrían afectar a la creciente prevalencia de la enfermedad", determina.

E insiste: "En las últimas décadas, China ha experimentado una **transición nutricional sustancial** que ha visto a muchas personas alejarse de una dieta tradicional que comprende granos y verduras a una dieta más procesada que incluye mayores cantidades de carne, bocadillos y **alimentos ricos en energía**. Al mismo tiempo, el consumo de huevos también ha aumentado constantemente; de 1991 a 2009, el número de personas que comen huevos en China casi se duplicó".

Ingesta a largo plazo

Los autores reconocen que "si bien la asociación entre comer huevos y diabetes a menudo es un tema de polémica, este estudio tiene como objetivo evaluar su ingesta a largo plazo de las personas y su riesgo de desarrollar diabetes, según **estimaciones determinadas por la glucosa en sangre en ayunas**".

"Lo que descubrimos fue que un mayor consumo de huevos **a largo plazo** (más de 38 gramos por día) aumentaba el riesgo de diabetes entre los adultos chinos en aproximadamente un 25%. Además, los adultos que regularmente comían muchos más de ellos (**más de 50 gramos**, o el equivalente a un huevo, por día) tenían un mayor riesgo de diabetes en un 60%", añaden.

Más en mujeres que en hombres

El Dr. Li dice que si bien estos resultados sugieren que un mayor consumo se asocia positivamente con el riesgo de diabetes en los adultos chinos, **se necesita más investigación para explorar las relaciones causales**: "Para vencer la diabetes, se necesita un **enfoque multifacético** que no solo abarque la investigación, sino también un **conjunto claro de pautas** para ayudar a informar y orientar al público. Este estudio es un paso hacia ese objetivo a largo plazo".

Entre los años 1991-2009, los investigadores encontraron que el consumo promedio diario de huevos **aumentó continuamente de 16 gramos en 1991-93 a 26 gramos en 2000-04 y 31 gramos en 2009**. La población del estudio incluyó a 8.545 adultos (edad promedio de 50 años) que participaron en la Encuesta de Salud y Nutrición de China.

Las objeciones

En declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrerra**, del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), asevera: "Es un trabajo observacional interesante pero **poco concluyente. No explica el vínculo entre consumo de huevo y riesgo de diabetes**. El mayor factor desencadenante es el sobrepeso, pero el huevo no es un alimento que favorezca especialmente el sobrepeso ya **que no contiene una exagerada cantidad de calorías**. No especifica cómo fue la ingesta ya que si los participantes los consumieron fritos siempre, el exceso de calorías podría venir del aceite y no del huevo".

"No hay explicación de por qué aumenta el riesgo de desarrollar diabetes. No hay un nutriente que pueda afectar a la producción de insulina o su función"

No especifica tampoco "si las personas que desarrollaron diabetes subieron de peso en el tiempo del estudio y si ese sobrepeso se debió **a un excesivo consumo de calorías o a una disminución de actividad física o a ambos**. Y si ese exceso de calorías provenía del aumento de consumo de huevos o el aumento de consumo de otros productos más calóricos", destaca.



Asimismo, "no hay explicación de por qué el huevo puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes. **No se ha encontrado un nutriente** en el huevo que pueda afectar a la producción de insulina o su función. Para que el consumo calórico fuera exageradamente elevado a través de este alimento y esto supusiera una subida de peso y **acúmulo de grasas** que generara resistencia a la insulina debería ser un consumo mucho mayor que el que propone el estudio, básicamente de las yemas y siempre fritas con aceite, pero esto no lo especifica", declara el especialista.

Tampoco se ha vinculado el aumento del **riesgo cardiaco** por el consumo de huevo. "Las grasas están en la yema y hoy en día y a través de conclusiones obtenidas en estudios modernos, a diferencia de lo que se pensaba antes, la yema contiene entre un 13 y 17% de colesterol, lo que no supone una cantidad excesiva en comparación a otros alimentos (quesos curados, mantequilla, nata, cordero, vaca, casquería, embutidos, etc)", apostilla.

Además, la yema contiene "**fosfatidilcolina y glicerol**, los cuales ayudan a romper los ésteres de colesterol y que este no precipite y se acumule. En definitiva, no se ha probado que el huevo en sí aumente el riesgo cardiaco. **Un consumo seguro y razonable para cualquier persona sería un huevo al día**. No supone mucha grasa y aporta muchos nutrientes beneficiosos como vitaminas D, E, fósforo, calcio, vitaminas del grupo B, zinc y selenio y proteínas".

El consumo internacional de huevos

- 33,65 g / día en **Europa**
- 28,43 g / día en América
- 20,56 g / día en **Asia**
- 21,45 g / día en el mundo
- 18,20 g / día en Oceanía (incluida Australia)
- 5,93 g / día en **África**