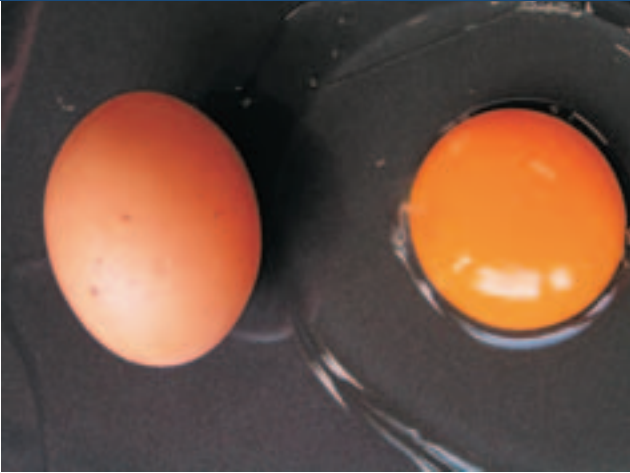


RAZONES PARA «AMAR A LOS HUEVOS»



Rod SMITH

Feedstuffs, 80: 17, 9. 2008

Más de 30 años de investigaciones demuestran que los huevos no contribuyen a causar problemas cardíacos y, de hecho, ejercen diversos beneficios para tener una vida saludable.

Un reciente estudio publicado en el número del pasado abril de «The American Journal of Clinical Nutrition» sugiere una asociación o vínculo entre un "alto" consumo de huevos y "toda-causa de mortalidad", pero los investigadores no han encontrado ninguna explicación para ello.

La investigación, basada en un estudio epidemiológico, hizo un seguimiento a médicos varones durante un período de 20 años pero no muestra ninguna relación causa-efecto y tiene otra debilidad inherente según una declaración de la Asociación Americana del Huevo —"American Egg Board" o AEB— y del Centro de Nutrición del Huevo —"Egg Nutrition Center" ó ENC.

Por ejemplo, según han indicado el AEB y el ENC, los investigadores no controlaron varios factores críticos, incluyendo el consumo de otros alimentos y nutrientes tales como grasas saturadas, como tampoco los modelos de vida de alto riesgo seguidos por los médicos que consumieron un gran número de huevos.

De hecho, en una editorial que acompaña al artículo, el Dr. Robert Eckel, copresidente del comité sobre enfermedades cardiovasculares, dijo que el estudio "adolecía de una falta de información detallada de la dieta, tal como la proporción de la ingesta dietética de grasas saturadas o trans, que podía llevara confusiones en la interpretación".

También según AEB y ENC, los investigadores no controlaron los niveles de diabetes de los individuos.

Por nuestra parte, nosotros ya habíamos informado previamente sobre la cuestionabilidad de los estudios, que asocian o vinculan una cosa con otra pero no demuestran la relación causa-efecto.

30 años

Más de 30 años de investigaciones han demostrado que adultos sanos pueden comer uno o dos huevos diariamente sin correr ningún peligro de sufrir enfermedades cardíacas o ataque al corazón, declararon AEB y ENC.

Asimismo, estas dos entidades expusieron que un estudio más reciente, efectuado en el 2007 a 9.500 personas y que fue publicado en el «Medical Science Monitor» halló que el comer uno o dos huevos al día no aumenta el peligro de sufrir alguna enfermedad o ataque al corazón en individuos adultos sanos y que, en cambio, su ingesta puede causar un descenso de la presión sanguínea.

El año pasado algunos investigadores demostraron también que el consumo de huevos contribuye en menos del 1% al peligro de sufrir problemas cardiovasculares cuando se tienen en cuenta otros factores de riesgo y sugirieron que las recomendaciones generales para limitar el consumo de huevos pueden ser equivocadas, sobretodo si se considera las aportaciones nutritivas de los mismos.

Ellos citaron al Dr. Stephen Kritchevsky, director del Centro "J. Paul Sticht on Aging", en la Wake Forest University, diciendo que "la gente debería sentirse segura al saber que, tal como demuestra la bibliografía, el consumo regular de huevos no tiene un impacto mensurable en el peligro de sufrir enfermedades cardíacas en los adultos sanos. De hecho, muchos países con un alto consumo de huevos destacan por sus bajos índices de enfermedades cardíacas".



AEB y ENC citan un artículo aceptado para ser publicado en el «Journal of the American College of Nutrition», que evalúa la eficacia, viabilidad y utilidad de los pronósticos actuales y futuros sobre el peligro de enfermedad coronaria y destaca la necesidad y fundamento de cambiar el indicador de lipoproteína de baja densidad —LDL— de colesterol nocivo en la sangre a una relación de la LDL y la lipoproteína de alta densidad —HDL—, indicador del colesterol beneficioso.

Según la opinión de AEB y ENC, se ha visto que, en adultos sanos, el colesterol de la dieta procedente de los huevos no afecta a la relación LDL/HDL de la sangre.

Según ambas instituciones, los huevos son también una excelente fuente de colina, la cual juega un importante papel en disipar la homocisteína, un aminoácido en la sangre que puede estar asociado con el aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Propiedades de la colina

A principios de este mes, AEB ha mostrado un nuevo estudio, patrocinado por los Institutos Nacionales Norteamericanos de la Salud —"U.S. National Institutes of Health", NIH—, que se publicará en el número de Junio de la revista de la Federación de Sociedades Americanas para la Biología Experimental, que la colina se asocia con una reducción del 24 % del peligro de sufrir cáncer de mama, lo que añade otra muestra a la evidencia de que el consumo de huevos influye en la disminución de las posibilidades de padecer esta afección.

En este nuevo estudio —en el que se controlaron más de 3000 mujeres adultas—, el riesgo de desarrollar un cáncer de mama fue un 24 % menor entre las mujeres con

una alta ingesta de colina, con un promedio de 455 mg o más de ésta al día, obtenida mayormente de los nutrientes del café, los huevos y la leche descremada.

La colina es necesaria para el funcionamiento normal de las células, independientemente de la edad o del género, declaró el Dr. Steven H. Zeisel, de la Universidad de Carolina del Norte. Sin embargo, tan sólo el 10 % de los norteamericanos cumple con esta ingesta recomendada de colina, la cual es de 550 mg diarios para los niños lactantes de ambos sexos, de 450 mg para las mujeres embarazadas y 425 mg para las mujeres en general.

Como hace observar la AEB, un huevo contiene 125,5 mg de colina, o sea alrededor del 25 % de la ingesta diaria recomendada, lo que convierte a este producto en una excelente fuente de este nutriente, aunque se debe tener en cuenta que la colina se encuentra exclusivamente en la yema.

Dice la AEB que dos estudios previos, subvencionados por NIH, han demostrado que las mujeres que comen huevos tienen un menor peligro de desarrollar cáncer de mama y que también se ha demostrado que la colina previene la aparición de defectos del nacimiento, tales como la espina bífida y que es esencial para el desarrollo de cerebro del feto y del niño, así como para mejorar la memoria.

Otras propiedades

La AEB y ENC enumeran otras razones "para amar los huevos" incluyendo sus beneficios para:

– La salud de los ojos. La luteína y la zeaxantina, dos antioxidantes presentes en la yema del huevo, ayudan

Aquí está la cuestión

En los EE.UU. el colesterol está considerado como un "nutriente negativo" y se insta a los consumidores para que no ingieran más de 300 mg diarios del mismo en su dieta, según el Dr. Don McNamara, Director del American Egg Board's Egg Nutrition Center. Esto limita el número de huevos que los consumidores pueden comer, puesto que cada huevo contiene más de 60 mg de colesterol.

Según McNamara, la recomendación parece ignorar la creciente evidencia científica de que el colesterol de la dieta no afecta adversamente al de la sangre. Pero la recomendación parece ignorar asimismo las posiciones oficiales en Canadá, en donde no sólo no se establece la restricción de 300 mg diarios, sino que los huevos llevan actualmente el "Health Check", un sistema de etiquetado creado por la Fundación del Corazón y del Infarto —"Heart

and Stroke Foundation"— canadiense para ayudar a los consumidores a identificarlos alimentos saludables para el corazón.

Australia, Nueva Zelanda e Irlanda mantienen posiciones similares a las de Canadá. En Australia los huevos llevan la pegatina de saludable para el corazón de la Fundación del Corazón —"Australian Heart Foundation" y en Irlanda, la Irish Heart Foundation anuncia actualmente que "an egg a day is okay"— un huevo al día es perfecto.

Más información sobre la campaña que está liderando McNamara en EE.UU. puede obtenerse en:

- www.unscramblingthescience.com
- www.enconline.org
- www.incredibleegg.org
- www.Feedstuffs.com



a prevenir la degeneración macular, una de las causas que provoca la ceguera relacionada con la edad y las investigaciones demuestran que la luteína de los huevos puede tener una mayor biodisponibilidad que la de otros alimentos.

- La fortaleza de los músculos. La proteína de los huevos ayuda a los adultos activos a fortalecer su musculatura ya prevenirla pérdida de masa muscular en individuos adultos de media edad y ancianos.
- El control del peso. La proteína del huevo ayuda a las personas a sentirse enérgicas durante más tiempo, lo que contribuye a mantener un peso saludable.
- Un huevo, incluyendo la yema, contiene 13 minerales esenciales y vitaminas, proteína de alta calidad, antioxidantes y grasas insaturadas saludables y sólo 70 calorías. ●

Nutrientes increíbles:

El logo de la industria del huevo "huevo en la mano" es un ícono agrícola que proclama el increíble conjunto de nutrientes que ayudan al consumidora llevar un estilo de vida activo y saludable



El increíble huevo comestible

PERSPECTIVAS DE DESARROLLO REGIONAL DE LA PRODUCCIÓN DE HUEVOS HASTA EL 2015

H. W. Windhorst

Entre los varios artículos insertados en el último número - Vol. 64, N° 3 - de la revista de la Asociación Mundial de Avicultura Científica - WPSA -, el conocido economista alemán H. W. Windhorst publica un interesante trabajo con el título citado, cuyo resumen reproducimos a continuación.

En contraste con los detallados pronósticos para el desarrollo de la producción agraria y animal, como los publicados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos - USDA - o por el "Food and Agricultural Policy Research Institute" - FAPRI -, para un gran número de productos apenas existen estudios sobre el desarrollo de la producción del huevo de gallina. La OCDE publica anualmente los pronósticos para la próxima década, pero los datos se refieren a todos los huevos de aves y la Comisión de la UE proporciona datos solamente para los países miembros de la misma.

En el trabajo de referencia se expone una perspectiva sobre el desarrollo del consumo y de la producción de huevos de gallina entre el 2005 y el 2015. Se basa en el análisis del desarrollo entre 1995 y 2005, como también sobre la base de la población y los datos socio-económicos, tales como el desarrollo de la población, la estructura de edad de la población, la urbanización de la sociedad, el desarrollo del producto nacional bruto y la renta nacional *per cápita*. Basándose en estos datos, el autor ha calculado las previsiones sobre el consumo de huevos en cáscara per cápita hasta el 2015, estimando que la demanda adicional será de 12 millones de toneladas - en España, concretamente, de 35.900 toneladas -, lo que significará un volumen de producción total de 70,9 millones de toneladas.

Alrededor del 67% de esta demanda tendrá lugar en Asia, el 12% en África y el 11% en Latinoamérica. Estos continentes aumentarán su contribución a la producción mundial de huevos, mientras que en Norteamérica y Europa ésta disminuirá. El hecho de que el volumen requerido de 70,9 millones de toneladas se pueda alcanzar dependerá de diversos factores, como es la posible expansión de la influenza aviar, los precios más altos de piensos debido a la explosión de la producción de bio-energía y algunas decisiones políticas, como por ejemplo la prohibición de las baterías de puesta convencionales en la Unión Europea. ●