LOS HUEVOS NO EMPEORAN LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Feedstuffs, 87: 4, 21. 2015

Una nueva investigación sugiere que los huevos pueden ser consumidos regularmente sin efectos cardiovasculares adversos. Ser trata de un estudio realizado por el Dr. David Katz y sus colegas en el Centro de Investigación de Prevención de Yale-Griffin, proporcionando evidencia de que las personas con enfermedades del corazón pueden incluir de manera segura los huevos en su dieta.

El estudio ha tenido por base la creencia generalizada en la comunidad médica de que el colesterol dietético eleva los niveles de colesterol en la sangre. Puesto que los huevos son una fuente concentrada de colesterol de la dieta, los profesionales de la salud a menudo recomiendan que los pacientes con una enfermedad coronaria limiten su consumo de aquellas fuentes de alimentos conteniendo colesterol, como son los huevos. Sin embargo, en el estudio citado, Katz indica que la investigación reciente no ha logrado demostrar una asociación entre la ingestas de huevos y unos efectos cardiovasculares nocivos.

En los últimos años, Katz y su equipo han llevado a cabo dos ensayos clínicos sobre la ingesta de huevos, uno con adultos sanos y otro con adultos en situación de riesgo por enfermedad coronaria, mostrando en ambos que la ingesta diaria de huevos en un lapso de seis semana no tuvo efectos adversos en los factores de riesgo cardíaco de ambos. El estudio, recientemente finalizado, ha sido publicado en el pasado enero de la revista "American Heart Journal" y ha demostrado resultados similares con personas afectadas por la enfermedad de las arterias coronarias.

El estudio comparó los efectos sobre los factores de riesgo cardíaco durante más de seis semanas con una ingesta diaria o bien de dos huevos, o bien de una media taza de un sustituto de huevo disponible comercialmente o bien de un desayuno alto en carbohidratos, como parte de una dieta sin ninguna otra restricción. Los resultados mostraron que después de seis semanas la función endotelial de los participantes - la capacidad de los vasos sanguíneos para contraerse y se dilatarse correctamente con la sangre – no había mejorado ni empeorado significativamente. Además, el peso corporal, el índice de masa corporal, la presión arterial y los lípidos séricos de los participantes no cambiaron drásticamente en comparación con seis semanas de un desayuno rico en carbohidratos.

"Nuestros resultados a corto plazo y el conjunto de las pruebas argumentan contra la exclusión de los huevos de las dietas cardiosaludables, incluso entre aquellos con la enfermedad coronaria real", señala Katz. De hecho, añade, la exclusión de huevos de la dieta puede perjudicar a la calidad de la misma y la salud en general. Los huevos, en contraste con otras fuentes de proteína animal, tienen relativamente poca grasa total y una baja proporción de grasa saturada, proporcionan proteínas a un costo relativamente bajo y son una buena fuente de micronutrientes. Además, ya que la proteína está asociada con la saciedad, los huevos pueden ser beneficiosos en el control del peso.

Según Katz "este estudio pone de relieve una pregunta importante: cuando a los pacientes con enfermedad coronaria se les aconseja evitar o limitar un alimento o categoría de alimentos, ¿lo que es lo que comen en su lugar?. Si bien algunas de las alternativas a los huevos, como la avena, podrían ofrecer beneficios, otros son mucho más sospechosos. Muchas opciones populares del desayuno son feculentos o azucarados y los alimentos ricos en almidón y azúcar se asocian potencialmente con una mayor morbilidad y mortalidad. Hasta donde sabemos, no hay datos publicados a nivel de población para indicar que reemplazar los huevos con estos alimentos confiere un beneficio neto o evita unos daños, por lo que es necesaria una investigación adicional.

Actualmente Katz y su equipo están llevando a cabo un estudio sobre el consumo de huevos por personas afectadas de diabetes tipo 2 ya que la misma es un factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular. •

EL SECTOR DEL HUEVO DE LA UNIÓN EUROPEA EXHORTA A UNA MAYOR PROTECCIÓN

EUWEP

El sector del huevo de la UE hace un llamamiento a los gobiernos de los Estados Miembros y a la Comisión Europea para tomar medidas para garantizar que las mejores standards de bienestar de las gallina, introducidas en la Comunidad, no se vean comprometidas por permitir la entrada de huevos y ovoproductos, producidos con los estándares más bajos en otros países no comunitarios.

Según un nuevo informe de la EUWEP (1) del 30 de enero pasado, el mercado del huevo de la UE podría quedar inundado con los huevos importados y los ovoproductos producidos con unos menores niveles de seguridad y bienestar de los animales. El Informe en cuestión destaca la tensión de la carga legislativa sobre los productores de la UE como el principal factor de preocupación del sector.

Lo más destacado son los cambios legislativos de la UE para mejorar el bienestar de las gallinas ponedoras. Mientras que los consumidores de la UE han dado la bienvenida a los cambios, los productores de huevos fuera de la UE no los tienen que cumplir y aún pueden producir y huevos y ovoproductos para exportación en las antiguas baterías de la UE. El informe destaca que el problema se ve agravado por la retirada o la reducción de los aranceles de importación, que es algo que el sector del huevo de la UE dice que no se puede permitir que ocurra.

Según Mark Williams, Secretario General de la EUWEP, "los cambios realizados dentro de la UE han sido una gran noticia para el bienestar de la gallina y han sido bien recibidos por los grupos de bienestar animal y de los consumidores, aunque todo el buen trabajo que se ha hecho para mejorar el bienestar de las gallinas es probable que se pierda menos que actúe la UE ".

Y añade, "por supuesto que es más barato producir huevos de gallinas en baterías, pero no puede ser moralmente correcto que mientras protegemos el bienestar de las gallinas en la UE, los huevos y los ovoproductos, producidos con unos estándares mas bajos se les permite ser importados. El sector del huevo debe ser protegido pues de otra forma las normas de bienestar caerán cuando importemos huevos de fuera de la UE ".

Además, los productores de huevos de la UE deben cumplir con la legislación en varias otras áreas, incluyendo la seguridad alimentaria, la sanidad animal, la alimentación y la reducción de su impacto en el medio ambiente.

Por otra parte, Jan Lähde, Presidente de la EUWEP, dice: "Nosotros no rechazamos la importancia de toda la legislación que el sector del huevo en la UE ha de cumplir pero nos preocupa que los huevos y los ovoproductos de otros países no estén sometidos a los mismos patrones que nosotros. Por ello pedimos a los negociadores de los varios acuerdos bilaterales de comercio con países extra-comunitarios que se aseguren de poner un requisito que obligue a los productores de los mismos a mejorar los standards de bienestar de sus gallinas. Mientras tanto, no deberían permitirse importaciones con el fin de asegurar que todo lo bueno se reconoce y se protege". •

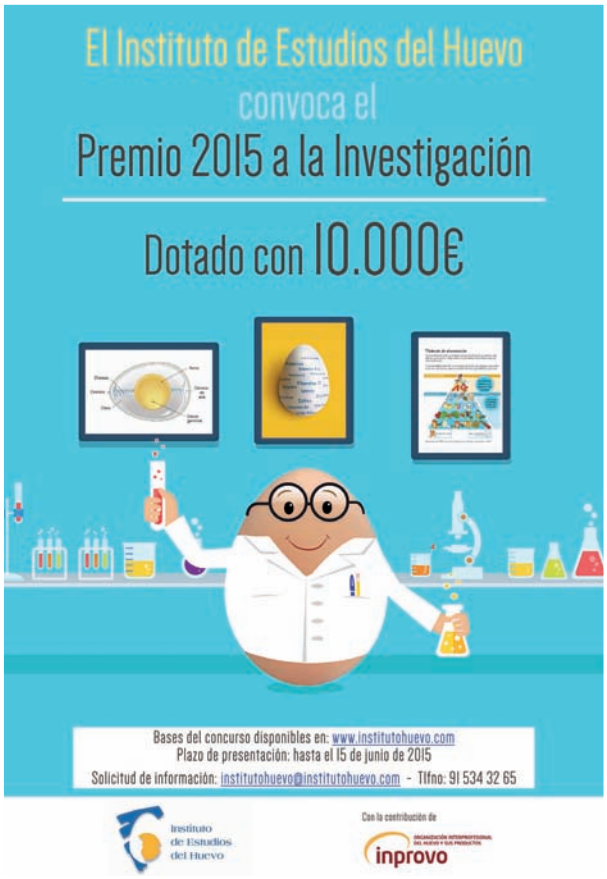
(1) EUWEP: "European Union of Wholesale with Eggs, Egg Products, Poultry and Game" ó Asociación Europea de Mayoristas de Huevos, Ovoproductos, Aves y Caza".

EL INSTITUTO DE ESTUDIOS DEL HUEVO CONVOCA EL PREMIO 2015 AL MEJOR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dotado con 10.000 euros, se dirige a científicos y expertos en las distintas disciplinas relacionadas con el huevo

El Instituto de Estudios del Huevo convoca en su edición de 2015 el **Premio a la Investigación** sobre este alimento, dotado con 10.000 euros, para trabajos realizados o proyectos de investigación. En los últimos 18 años, el Premio ha apoyado decisivamente el trabajo de jóvenes investigadores y equipos españoles en diversas áreas relacionadas con el huevo, con resultados muy positivos, pudiendo consultarse los trabajos ganadores en la web **www.institutohuevo.com.**

Pueden presentarse trabajos sobre alguno de los siguientes temas: composición del huevo, calidad de los huevos y ovopro-



ductos, uso y consumo del huevo y ovoproductos o sostenibilidad en la producción de huevos y ovoproductos. El jurado, compuesto por expertos del Consejo Asesor del Instituto en las más diversas materias relacionadas con el huevo, se reunirá en septiembre para elegir al ganador y el Premio se entregará en el acto conmemorativo del Día Mundial del Huevo que se celebra el próximo octubre.

Las bases de la convocatoria están disponibles en la web del Instituto de Estudios del Huevo (**www.institutohuevo.com**) y los trabajos pueden presentarse hasta el 15 de junio.

El Instituto de Estudios del Huevo tiene entre sus objetivos apoyar la investigación, el desarrollo y la divulgación sobre el huevo en relación con la alimentación, la nutrición, la salud pública y los factores que condicionan su calidad en la producción y transformación. El Instituto colabora con la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos –INPROVO- en estas tareas.

Más información en:

Rocío Ruiz-Calero. Departamento de Comunicación
Tel. 91 598 59 20 / 626 49 01 38
comunicacion@institutohuevo.com
www.institutohuevo.com
www.huevo.org.es
www.huevito.es
Facebook: InstitutodeEstudiosdelHuevo
Twitter: @huevoinstituto

INPROVO CONVOCA LOS PREMIOS "EL HUEVO, DE ETIQUETA" A LA MEJOR RECETA Y AL MEJOR AUDIOVISUAL

Este año la interprofesional invita a los amantes de este alimento a conocer mejor la producción de huevos en la UE

La campaña de información "El huevo, de etiqueta", promovida por INPROVO y cofinanciada por la Unión Europea y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, patrocina el Concurso de Recetas a base de huevo y el Premio al Mejor Audiovisual basado en este alimento. El objetivo en ambas convocatorias es que los consumidores conozcan las garantías que ofrece el Modelo Europeo de Producción de huevos y que, cuando compren y empleen este alimento, entiendan la información disponible en el envase y en la cáscara del huevo.

El **Concurso de Recetas "EL HUEVO DE ETIQUETA"**, premia con 1.000 euros la mejor receta elaborada con huevos. Su autor debe identificar, además, las características de los huevos utilizados

en la misma a partir de la información proporcionada en la cáscara y el envase.

Por su parte, el **Premio "El HUEVO, DE ETIQUETA" al Mejor Audiovisual** se otorgará a aquel trabajo que con ingenio, arte, originalidad y también rigor, contribuya a dar a conocer el Modelo Europeo de Producción de huevos y el adecuado manejo de este alimento. La dotación para el ganador es de 1.000 euros.

Las bases de las convocatorias están disponibles en la web de la campaña "El huevo, de etiqueta" (**http://www.elhuevodetiqueta.eu/**) y en la del Instituto de Estudios del Huevo (**www.instituto-huevo.com**). El plazo para presentar los trabajos finaliza el 28 de agosto. El jurado, compuesto por tres Miembros del Consejo Asesor del Instituto de Estudios del Huevo y cuatro Miembros representantes de INPROVO, elegirán los mejores en cada categoría. INPROVO entregará los Premios en el acto del Día Mundial del Huevo que se celebra en octubre.

INPROVO desarrolla la campaña de información "El huevo, de etiqueta" para explicar el Modelo Europeo de Producción de huevos, su marcado y etiquetado. Esta campaña responde al interés del ciudadano por conocer mejor los aspectos de sanidad y bienestar animal, seguridad alimentaria y respeto al medio ambiente en la producción y comercialización de huevos en la Unión Europea.

Más información en:

Rocío Ruiz-Calero- Tel. 91 598 59 20 / 626 49 01 38
comunicación@elhuevodetiqueta.eu
www.elhuevodetiqueta.eu
Facebook: Elhuevodetiqueta
Twitter: @huevodetiqueta