EL CONSUMO DE HUEVO **SE RELACIONA CON UN MEJOR RENDIMIENTO COGNITIVO**

Un estudio de la Universidad de Finlandia Oriental, publicado en el "American Journal of Clinical Nutrition", muestra que una ingesta relativamente alta de colesterol en la dieta, o comer un huevo todos los días, no están asociados con un elevado riesgo de demencia o enfermedad de Alzheimer. Además, no se encontró asociación en las personas portadoras de la variante del gen APOE4 que afecta el metabolismo del colesterol y aumenta el riesgo de trastornos de la memoria y que es común en Finlandia.

Se han vinculado altos niveles de colesterol sérico con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y con mayor riesgo de trastornos de la memoria.

En la mayoría de la población, el colesterol en la dieta afecta sólo ligeramente a los niveles de colesterol sérico y muchas recomendaciones nutricionales en todo el mundo ya no establecen limitaciones en la ingesta de colesterol dietético.

El estudio encontró que un alto consumo de colesterol en la dieta no estaba asociado con el riesgo de demencia o enfermedad de Alzheimer en toda la población de estudio ni en los portadores de APOE4. Por otra parte, el consumo de huevos, que son una fuente importante de colesterol en la dieta, no se relacionó con riesgo de demencia o enfermedad de Alzheimer. Por el contrario, el consumo de huevos se vinculó con mejores resultados en ciertas pruebas de medición del rendimiento cognitivo.

Los resultados sugieren que una dieta alta en colesterol o el consumo frecuente de huevos no elevan el riesgo de trastornos de la memoria, incluso en personas que están genéticamente predispuestas a un mayor efecto del colesterol en la dieta sobre los niveles de colesterol sérico que otras.

Incubadoras para huevos gama pequeña, mediana y grande de LEADER CUNILLENSE

Incubadoras para huevos de media y gran capacidad VICTORIA

VICTORIA

LEADER CUNILLENSE S.L.
Paseo Cataluña, 4-bis
43.887 NULLES (Tarragona)
Tel (+34) 977 60 27 23
Mov (+34) 636 02 35 10
Fax (+34) 977 61 21 96
mail: agroleadersl@gmail.com

LEADER · CUNILLENSE
PRODUCTOS AGROPECUARIOS, S.L.

Incubadoras para huevos gama pequeña y mediana FIEM

Consulta el producto