

## NOTA DE PRENSA

# Es dudoso que el consumo de hasta un huevo al día incremente el riesgo cardiovascular

- Los efectos del consumo de huevos en el riesgo de enfermedades cardiovasculares muestra resultados inconsistentes entre los distintos estudios
- Es razonable comer entre tres y cinco huevos a la semana, aunque se podrían consumir de manera segura hasta siete a la semana dentro de un patrón de alimentación saludable

**Barcelona, 27 de marzo de 2019.** – Una nueva evaluación de Nutrimedia muestra que no se puede relacionar el consumo de hasta un huevo diario con una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares, como el infarto y el ictus, entre otras. No obstante, tomar más de siete huevos a la semana sí podría elevar los niveles de colesterol malo (colesterol LDL) en sangre. Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC) de la Universidad Pompeu Fabra (UPF), realizado en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamérica y el apoyo de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), que analiza científicamente el grado de certeza de mensajes sobre alimentación y salud a la vez que ayuda a interpretar los resultados de las investigaciones.

El colesterol y los alimentos ricos en esta molécula orgánica, como es el caso de los huevos, tienen mala fama desde hace aproximadamente medio siglo. Esto se debe a que, en la década de 1970, se identificó el nivel elevado de colesterol como un factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) son la principal causa de muerte prematura en todo el mundo. Desde entonces, las guías alimentarias recomiendan restringir el colesterol dietético y, en consecuencia, el consumo de huevos, a pesar de que no es lo mismo factor de riesgo que enfermedad. Además, el desarrollo de la enfermedad cardiovascular depende en mayor medida de la genética, el patrón alimentario y la actividad física, entre otros factores, que del consumo de un alimento concreto.

Con el objetivo de evaluar la extendida creencia de que “el consumo cotidiano de huevos aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, el grupo de investigación de Nutrimedia ha examinado las dos mejores y más recientes revisiones sistemáticas y los últimos estudios sobre este tema, además de diversas guías alimentarias y otros documentos científicos. La confianza que merecen los estudios analizados es muy baja, ya que proceden de estudios observacionales y además ofrecen resultados

contradictorios. Por ello, se concluye que es incierto que el consumo moderado de huevos (hasta un huevo al día) aumente de riesgo cardiovascular.

Sin embargo, como pone de relieve esta evaluación, el consumo de más de un huevo al día podría aumentar la concentración del colesterol LDL (malo) en sangre. Aunque este efecto ha sido estudiado en ensayos clínicos (un tipo de estudios que merecen una confianza alta), la certeza de los resultados se considera baja por las limitaciones metodológicas de los estudios y las discrepancias entre los efectos observados. Montse Rabassa, autora del informe e investigadora del Centro Cochrane Iberoamérica, explica que “la evaluación del grado de certeza se ha realizado mediante el sistema de referencia internacional GRADE, que permite establecer la calidad de la evidencia que hay detrás de un mensaje o pregunta de salud.”

### ¿Cuántos huevos es recomendable comer a la semana?

“El huevo es un alimento de gran valor nutricional y económico, lo que le hace un valioso ingrediente de una alimentación saludable para la población general. Por eso, se recomienda su consumo en la mayoría de las guías alimentarias. No obstante, estas recomendaciones difieren, tanto para la población general como para poblaciones específicas (por ejemplo, las diagnosticadas con enfermedad cardiovascular o diabetes), entre las instituciones de salud pública, los países y a lo largo del tiempo”, explica Rabassa en un [artículo complementario](#) a la evaluación en el que responde a la pregunta de cuántos huevos es recomendable comer a la semana. La investigadora explica que, en nuestro entorno, es razonable comer entre tres y cinco huevos a la semana, aunque se podrían consumir de manera segura hasta siete a la semana dentro de un patrón de alimentación saludable. Y añade: “las recomendaciones sobre el consumo de huevos deberían ser específicas para cada país y basarse en las evidencias científicas actuales.”

**Evaluación:** <https://tinyurl.com/yxkxoruc>

**Informe técnico completo:** <https://tinyurl.com/yyvb6hvg>

**Nutrimedia:** [www.upf.edu/web/nutrimedia](http://www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

**Alba Irigoyen Gómez**, responsable de comunicación de Nutrimedia

[nutrimedia@upf.edu](mailto:nutrimedia@upf.edu) | Tel. 669 999 343