

Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

Las propiedades del huevo

Constituye una equilibrada fuente de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales así como una alternativa saludable para la alimentación de los deportistas

LA PROVINCIA/DLP

El huevo contiene una equilibrada proporción de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Entre sus vitaminas encontramos la B12, A, E y D, biotina, riboflavina y niacina. Las proteínas aportadas del huevo son de alta calidad, mayor que la leche, el pescado, o la carne, porque poseen una elevada cantidad de aminoácidos esenciales. Los lípidos que contiene el huevo vienen prácticamente en su totalidad de la yema, compuestos por colesterol y ácidos grasos, y algunos esenciales como el ácido linoléico.

El huevo también posee propiedades antioxidantes, con ciertas vitaminas como la riboflavina y niacina ya citadas o carotenoides como la luteína o la zeaxantina. Así, podemos encontrarnos, a medida que envejecemos, patologías oculares, como la degeneración macular asociada a la edad que es la primera causa de ceguera en la edad avanzada en España, que se han asociado al estrés oxidativo. "Es por ello importante incluir en la alimentación el consumo de ciertos alimentos como los vegetales, las espinacas o el brócoli, entre otros, y como fuente animal nos encontramos con la yema del huevo, que puede reducir el riesgo de enfermedades oculares, como la degeneración macular", explica la doctora Glenda Bautista Suárez, especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

Este alimento aporta unos 184 miligramos (mg) de colesterol aproximadamente por unidad de media, siendo un alimento asequible económicamente y de gran valor gastronómico en la alimentación. Desde el punto de



Doctora Glenda Bautista, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro y Máster en Nutrición y Dietética. | LP

vista energético, un huevo promedio nos proporciona unas 72 calorías. Contiene unos 6,3 gramos de proteínas, encontrando en la clara 3,6 gramos de proteínas y en la yema 2,7; y nada de azúcar ni carbohidratos simples.

Se considera que la cifra de 300 mg de colesterol con respecto al aporte diario es la adecuada, por lo que es más importante una correcta alimentación que la prohibición de un alimento específico. En el control de la colesterolemia sanguínea es más relevante la cantidad y el tipo de grasa de los alimentos

que su contenido en colesterol. Así pues las recomendaciones restrictivas sobre el consumo del huevo limitan una asequible fuente nutricional de elevada calidad, lo que hace imprescindible considerar su protagonismo en la alimentación. Es por ello que el protagonismo del colesterol que contienen los huevos ha ensombrecido las múltiples contribuciones nutricionales que este alimento aporta a la dieta. Y si bien es verdad que si existe sobrepeso, a la hora de incluir el huevo en la alimentación habitual, es prefe-

rible cocido o pasado por agua, evitando freírlo; también lo es que se trata de un excelente alimento.

Para un niño o persona de tamaño pequeño y sedentaria el consumo de 3-4 huevos/semana es asumible. Por el contrario, si la persona es corpulenta y activa, podría tener un consumo mayor a la semana. Sin embargo, la restricción de grasas saturadas en el consumo habitual debe tener en especial consideración a la bollería industrial, las papas fritas de bolsa o los productos congelados como las

pizzas. Hay que destacar que el huevo tampoco es un alimento rico en grasas saturadas, porque de los 4,8 gramos de grasa total de un huevo, sólo 1,6 gramos es grasa saturada, con 1,8 gramos de grasa monoinsaturada y 1 gramo de grasa poliinsaturada.

Es por ello que a la hora de adquirir este producto en el supermercado o mercado local debemos conocer algunos consejos. Entre ellos destaca por ejemplo comprar huevos con cáscara intacta y limpia, respetar la fecha de consumo impresa, no cascar el huevo en el borde del recipiente donde se vaya a batir y limpiar el usado tras esto. Asimismo no hay que separar las claras de las yemas con las cáscaras del huevo y cuidar la higiene y la limpieza de las manos y de las superficies, recipientes y utensilios antes y después de cada uso, para evitar la contaminación cruzada en la cocina.

Con respecto a las características del huevo, el color de la cáscara va a depender de la variedad de la gallina que lo pone, y los huevos enriquecidos son consecuencia de la suplementación del pienso que comen, pero esto no debe suponer que la sustancia añadida pueda dar más beneficios para la salud.

Por último, y como resumen, destacar que los huevos son una fuente equilibrada de proteínas, minerales y vitaminas que no deberíamos restringir. El huevo, ante pruebas deportivas como por ejemplo la San Silvestre capitalina, es una alternativa saludable para la alimentación de los deportistas por poseer proteínas de alta calidad, acompañado de otros nutrientes, concluye la especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.