

# EL HUEVO, FUENTE DE NUTRIENTES QUE NOS PROTEGEN FRENTE AL DAÑO OXIDATIVO

**Ana M. López Sobaler:**



Doctora en Farmacia y Catedrática de Nutrición y Bromatología y Directora del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Su actividad investigadora ha estado centrada en el estudio de la situación nutricional de diferentes colectivos -desde la infancia hasta la tercera edad-, y su repercusión en su capacidad funcional y sanitaria y en el control de peso. Es miembro de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación y de la Comisión Delegada del Consejo asesor científico del [Instituto de Estudios del Huevo](#).

El huevo es un alimento básico de la dieta mediterránea y un clásico en nuestra gastronomía, cuya gran versatilidad hace de él un ingrediente imprescindible en la mayoría de los hogares.

Es uno de los alimentos más completos, ya que posee gran cantidad de nutrientes y proteínas de muy buena calidad, así como vitaminas y minerales esenciales para el organismo.

Además, algunas de sus **vitaminas** (B2 y E), minerales (selenio, zinc), **carotenoides** (luteína y zeaxantina) y **proteínas** (fosvitina) ayudan a proteger a las células del daño producido por el estrés oxidativo.

## ¿Cómo actúan estos nutrientes?

Las especies reactivas de oxígeno, entre las que se encuentran algunos radicales, son moléculas que se producen en las reacciones bioquímicas de nuestras células y también como consecuencia de la exposición a factores externos como radiaciones, tabaco, u otros contaminantes. Estos intermediarios tan reactivos pueden dañar otras moléculas como el ADN, las proteínas y los lípidos si no son interceptados por la red antioxidante, que incluye eliminadores de radicales libres entre los que se encuentran los nutrientes antioxidantes.

Los antioxidantes del huevo contribuyen entre otras cosas, a mantener y proteger la función cognitiva, la vista, y a prevenir enfermedades cardiovasculares, así como la hipertensión o el síndrome metabólico.

En concreto, la vitamina **B2**, también conocida como riboflavina, adquiere un papel clave en el crecimiento, desarrollo corporal y funcionamiento de las células del cuerpo, así como en el metabolismo energético y en el mantenimiento, de la piel y de las mucosas, del sistema nervioso y de la visión. También es importante en el mantenimiento de los glóbulos rojos y en el metabolismo del hierro. Además, protege al ADN, a las proteínas y a los lípidos del daño oxidativo. El huevo es una importante fuente de riboflavina. Dos huevos (una ración de 100 g) contienen el 26,4% de las necesidades diarias para un adulto de esta vitamina, que se encuentra tanto en la clara como en la yema del huevo.

Por otro lado, **la vitamina E** es el principal antioxidante lipídico que obtenemos de los alimentos. En el huevo está presente solo en la yema, como las restantes vitaminas liposolubles (A, D y K). La vitamina E funciona fisiológicamente como un antioxidante que previene la peroxidación lipídica ya que reacciona con los radicales antes de que puedan oxidar a los ácidos grasos y se formen nuevos radicales, evitando que se propague la oxidación de otras moléculas en una reacción en cadena. Así, protege los tejidos corporales, las membranas celulares y los glóbulos rojos... Y contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Dos huevos contienen 1,9 mg de vitamina E, que cubre el 16% de las necesidades diarias de este nutriente en nuestro organismo.

El **Selenio** y el **Zinc** son dos minerales presentes en el huevo en cantidades relevantes respecto de las necesidades diarias de un adulto (dos huevos cubren aproximadamente el 20%). Su papel es importante en la protección de las células frente al daño oxidativo, en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, en el mantenimiento del cabello, la piel y uñas y de la fertilidad.

Por otra parte, los carotenoides del huevo que encontramos en la yema, como la **luteína** (responsable de su color amarillo) y la **zeaxantina**, son grandes aliados para la salud visual, ya que protegen al ojo del daño oxidativo inducido por la luz UV, evitando la peroxidación lipídica, disminuyendo la respuesta inflamatoria y filtrando la luz azul. Al mismo tiempo, previenen las cataratas, la degeneración macular por edad y la pérdida de visión, y mejora la visión nocturna.

Finalmente, la **fosvitina**, proteína con alto contenido en fósforo, muy abundante en la yema del huevo, también posee efecto antioxidante debido a su capacidad para unirse a iones metálicos, que, además, le confiere propiedades antibacterianas.

En definitiva, el huevo es un alimento con varios nutrientes cuyo poder frente al daño oxidativo favorece el adecuado funcionamiento de nuestro organismo. Más aún, es

importante en las diferentes etapas de la vida, tanto para los niños en edad de crecer, como en el embarazo y la lactancia, o en la vejez, por su alta densidad nutricional y facilidad en la masticación. También es un alimento apto para celíacos y en dietas orientadas a controlar el ácido úrico, por su aporte de proteínas de elevado valor biológico sin purinas.

La facilidad en su preparación y su uso en numerosas recetas lo convierten en un alimento fácil de consumir, que contribuye a mantener una buena salud y a evitar carencias nutricionales, junto con el mantenimiento de un estilo de vida activo y una dieta equilibrada.

Por ello, en el contexto de una dieta equilibrada, no es recomendable restringir el consumo de huevos en personas sanas, sin que haya alguna indicación médica que lo aconseje.