

¿DEBE DESCARTARSE DEFINITIVAMENTE EL MITO DEL COLESTEROL?

Estado actual

D. Antonio Fuertes García:



Doctor en Medicina y Cirugía (Cardiólogo) que hizo su especialidad en Estados Unidos, país con el que tiene un fuerte lazo, ya que, pertenece a un selecto grupo de cardiólogos considerados como referentes en su especialidad. Es miembro del American College of Cardiology y del International College of Angiology, además de la Academia de Ciencias de Nueva York. Después de finalizar su especialidad regresó a Madrid por la inauguración del madrileño Hospital Ramón y Cajal, donde trabajó 39 años y ocho meses. Actualmente, es el presidente del Consejo Asesor del [Instituto de Estudios del Huevo](#).

Mito (RAE, *2): *“Relato o noticia que desfigura lo que realmente es una cosa y le da apariencia de ser más valiosa o más atractiva”*

El interés por establecer la posible relación entre el consumo de huevos y la inicial creencia del aumento del colesterol en sangre y en consecuencia de incremento del riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares (ECV) sigue existiendo en la actualidad en gran parte de la población general, muy probablemente por la repercusión social debido a que la principal causa de muerte en la mayoría de los países, siguen siendo las ECV.

El origen de este tipo de enfermedades se debe, en buena medida, a la coexistencia de hábitos, tipo de alimentación, forma de vida ... circunstancias que ya KANNEL (1) en 1964, acuñó con fortuna el nombre de *factores de riesgo*, factores que predispondrían al establecimiento y desarrollo de la aterosclerosis, elemento común y básico para padecer ECV.

De estos factores destacan entre otros, las hiperlipidémias y en particular el aumento en sangre del Colesterol – LDL. A lo largo del tiempo se han venido realizando infinidad de estudios clínicos para establecer la medida en que ciertos hábitos alimenticios pueden condicionar o modificar la cifra de colesterol en sangre.

“La población de países en los que la dieta era rica en grasas saturadas, presentaba mayor tasa de colesterol en sangre y una mayor morbilidad/mortalidad por enfermedad coronaria”.

Esta conclusión que hoy se sigue considerando válida y aceptada por la comunidad científica desde su publicación, fue complementada por el mismo grupo de una actitud deductiva:

Si las grasas saturadas animales eran nocivas para la salud, todas debían serlo, desaconsejando de la dieta: mantequilla, pescados grasos, mariscos (col y no ac. grasos) y por supuesto los huevos”.

Y así, como la conclusión inicial fue universalmente aceptada y trasladada a la opinión pública, la actitud deductiva citada fue muy pronto rechazada por los resultados de estudios clínicos próximos que demostraban lo contrario. Sin duda esta conclusión deductiva dio lugar al probablemente, mayor error que se ha venido manteniendo durante décadas, que el consumo de huevos en la dieta es nocivo para la salud, especialmente para la salud cardiovascular.

Uno de estos estudios realizados casi simultáneamente fue el Estudio Anitschkow, que aunque se conocían los resultados de sus trabajos, estos se publicaron de forma completa (3,4) muchos años más tarde y ya advertía que en humanos la ingesta abundante de huevos no se acompañaba de incremento de la enfermedad coronaria.

Este fue el inicio de la controversia: si la ingesta de huevos era perjudicial o no para la salud cardiovascular.

Este interés, que se ha mantenido hasta nuestros días, parece responder además de la posible relación entre la ingesta de colesterol, y dado el alto contenido de colesterol en la yema del huevo, a la ingesta de huevos, con la importancia que tiene el colesterol en la fisiología humana.

El colesterol es un lípido esteroide con un importante papel en el organismo:

- ❑ *Estructural, es un componente fundamental de las membranas plasmáticas presentes en las células animales especialmente en el cerebro y la medula espinal.*
- ❑ *Precursor de las sales biliares (representan la principal vía de excreción del colesterol corporal)*
- ❑ *Precursor de las hormonas corticosteroides (aldosterona y cortisol)*
- ❑ *Impulsor de la vit. D.*

El organismo mantiene el equilibrio de la cifra de colesterol en sangre:

☐ *Colesterol sintetizado por los tejidos (pref. Hígado) y absorbido por la bilis 800 mg*

☐ *Colesterol procedente de la dieta 300*

☐ *Colesterol excretado por las heces (bilis y descamación epitelial intestinal) 1100*

Con estos antecedentes se han venido realizando permanentemente estudios clínicos con un objetivo común, establecer la posible relación, si es que se establece, entre la ingesta de huevos y la incidencia de ECV.

La lista de estos estudios sería interminable y su referencia estaría fuera del objetivo de esta comunicación. Hoy no es difícil acceder a la bibliografía más completa en este campo por las personas interesadas en estos temas.

No obstante, haremos referencia a los trabajos más relevantes, que a su vez nos permitirán sacar las conclusiones oportunas, actualmente aceptadas por la comunidad científica, y contribuir así a desterrar definitivamente al “mito del colesterol”.

Como comentamos, el mito del colesterol no es de aparición reciente, ya en el 2019 Gray hace referencia a esta circunstancia (5) y autores del prestigio de McNamara (6) comentaron ya en 2015 la necesidad de restaurar el “prestigio” del huevo en la alimentación. Si nos preguntamos, ¿Por qué no cambiamos de opinión, aunque nos demuestren que estamos equivocados? Esa misma pregunta se la planteó en un excelente artículo periodístico Javier Salas (7), y concluye que los datos contrastados convencen menos que los mensajes emocionales y diversos estudios revelan las limitaciones de la razón. Esto es obviamente una realidad.

Nuestra intención es reflejar un breve comentario con las **conclusiones** de los estudios clínicos que nos parecen más relevantes en este campo y en las últimas décadas, nunca el hacer una revisión bibliográfica más completa, y en consecuencia innecesariamente extensa, sobre el tema que nos ocupa.

Howell Wh y McNamara (8) “... una persona con CT de 240 mg/dl y HDL 45 mg/dl que añade a su dieta un huevo al día, incrementa el colesterol en 5 mg/dl y el HDL en 1 mg/dl. La relación LDL/HDL permanece en 3.67 (no varía) y el riesgo de sufrir una ECV, tampoco”.

Hu, F. (9) “... tras el ajuste para la edad, tabaquismo y otros potenciales riesgos de enfermedad coronaria, no encontramos evidencia significativa de asociación entre el consumo de huevos y el riesgo de enfermedad coronaria o ACV en hombres o mujeres...”.

American Heart Ass. Guidelines (2000) (10) “... el colesterol procedente de los huevos, no supone un riesgo añadido para padecer enfermedades CV, permitiendo recomendar la toma de un huevo al día en lugar de la recomendación previa de tres huevos a la semana” Similares recomendaciones se hicieron en Guías posteriores en el tiempo”.

Katz, D. (11) “... el consumo de huevos a corto plazo no afecta negativamente a la función endotelial en adultos sanos, lo que respalda la opinión que el colesterol de la dieta puede ser menos perjudicial para la salud cardiovascular de lo que se pensaba anteriormente”.

Gray, I. (5) “... ya es hora que disipemos la mitología que rodea a los huevos y las enfermedades cardiovasculares y le devolvamos al lugar que le corresponde en nuestros menús, donde puede hacer una valiosa contribución a una dieta sana y equilibrada”.

Rong, Y. (12) “... No hubo evidencia de asociación entre el consumo de huevos y el riesgo para enfermedad coronaria y ACV”.

Alexander, D. (13) “... basados en el resultado de este metaanálisis, el consumo de hasta un huevo al día puede contribuir a disminuir el riesgo total de ACV y la ingesta diaria de huevo, no parece estar asociada con el riesgo de enfermedad coronaria”.

Dussailant, C. (14) “... en general, el consumo de huevos no afecta negativamente a los factores de riesgo CV en individuos sanos, así como en aquellos con enfermedad cardiometabólica: además estos estudios sugieren que la incorporación del huevo a la dieta podría traer beneficios adicionales promoviendo un perfil lipídico menos aterogénico”.

Dehghan, M. (15) Esta recopilación que incluye tres largos estudios con 177.000 individuos y varios años de seguimiento, concluye: “... no se encontró asociación significativa entre la ingesta de huevos y los lípidos en sangre, mortalidad o accidentes mayores de ECV”.

Drovin-Chartier, J-P. Este metaanálisis valora en un seguimiento de 32 años, un total de 215.548 hombres y mujeres. (16) “... el consumo de al menos un huevo al día no se asoció al riesgo de incidentes de ECV, tras el ajuste de estilo de vida o de la dieta”.

Godos, J. Se revisaron los datos de 31 estudios que incluyeron cerca de dos millones de individuos, y concluyen: (17) “... no existe evidencia del papel del huevo en el riesgo de enfermedades cardiovasculares ... incluso marcada evidencia de una posible protección de ECV asociada a un consumo semanal moderado de huevos comparado con los que no tomaban huevos”.

Es el momento de, basándonos en los estudios clínicos realizados en los últimos años – algunos citados -, unirnos a los científicos expertos en este campo como ya hiciera Mc Namara (6) para **desterrar definitivamente el mito de relacionar en incremento de la incidencia de ECV con la ingesta moderada y recomendada de huevos** al mismo tiempo que destacar su calidad como elemento indispensable en nuestra dieta.

Bibliografía:

- 1.- Kannel, Wb. Risk factors in coronary heart disease. An evaluation of several serum lipids and predictors of coronary heart disease. The Framingham Study Ann. Int. Med, 1964; 61: 888-899.
- 2.- Keys, A. y col, Seven Countries. A Multivariate Analysis and Coronary Diseases. Cambridge Harvard University Press, 1980.
- 3.- Anichkov, N. Teorema de la aterosclerosis. Texas Heart Inst. J. 2005;33: 417 – 433.
- 4.- Venezuela, A y col, Nikolai Anichkov y los cien años de la hipótesis sobre el colesterol y la aterosclerosis. Online: <http://dx.doi.org/104067/50717-751820/6000.400012>
- 5.- Gray, J. y col. Eggs and dietary cholesterol dispelling the myth. Brith. Nutr. Foundation. Nutr. Bull. 2009; 34:66 - 90.
- 6.- Howell, Wh. McNamara DJ y col. Plasma lipid and lipoprotein responses to dietary fat and cholesterol. A Metaanalysis. Am. J. Clin. Nutr. 1997; 65:1747 – 1764.
- 7.- Hu, F. y col, A Prospective Study if Egg Consumption and Risk of Cardiovascular disease in men and woman. JAMA 1999; 281: 1387 – 1394.
- 8.- American Heart Asspc. Dietary Guidelines. Revision 2000. Circulation 2000; 96 (5): 2296 – 2311.
- 9.- Rong, Y., y col. Egg consumption and risk of coronary heart disese and stroke: dpse-response mata-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013; 346: e8539.
- 10.- Alexander, DB. Y col Meta-analysis of egg consumption and Risk of Coronay Heart Disease and Stroke. J.Am.Coll. of Nutr Vol 0: 1 – 13 (2016).
- 11.- Dussailant, C. y col. Egg intake and cardiovascular disease, a scientific literature review Nutr. 34 (3) Madrid, 2013.
- 12.- Deghan, M. y col. Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease and mortality in 177.000 people in 50 countries. Am. J. Clin. Nutr. 2020, 111 (4): 795 – 803.
- 13.- Drovin – Chartier, J-P. y col. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review and updated mata-analisys. BMJ 2020; 368 m 513.
- 14.- Godos, J. y col. gg consumption and cardiovascular risk: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Eur. J. Nutr. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02345-7>