

# EL HUEVO, CLAVE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL

**D. Ana M<sup>a</sup> 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](#).

Por todos es sabido que una alimentación variada y equilibrada desempeña un papel muy importante en la salud física. Sin embargo, numerosos estudios acreditan que la dieta también puede influir en nuestra salud mental y, por tanto, en nuestro bienestar emocional y el estado anímico de las personas.

No en vano, al sistema digestivo, y en concreto al intestino, también se le conoce como el “segundo cerebro”. El papel de la alimentación es fundamental para el buen funcionamiento cognitivo, ya que el cerebro humano tiene grandes requerimientos de energía, por lo que una buena dieta es clave para reducir el estrés, la ansiedad y tener una salud mental óptima.

Los nutrientes son esenciales para la formación de las neuronas, así como para el metabolismo neuronal y para la síntesis de neurotransmisores. Además, de forma indirecta, los nutrientes contribuyen a la salud cerebral por participar en la protección antioxidante, por sus efectos antiinflamatorios y por promocionar la salud en general.

Uno de los alimentos más valiosos desde el punto de vista nutricional, por su contenido en nutrientes y su fácil asimilación, es el huevo. Las ventajas que proporciona a nuestro cuerpo en general, y al cerebro en particular, son muy numerosas.

Un huevo contiene prácticamente todas las vitaminas, pero destaca por aportar cantidades importantes de riboflavina, folatos, colina, niacina, así como de vitaminas A,

D, y B12, ácido pantoténico y biotina. Además, también contiene numerosos minerales como fósforo, hierro, cinc, selenio, y otros componentes como luteína y zeaxantina, que contribuyen significativamente a la función psicológica normal.

Para que nos hagamos una idea, con una simple tortilla francesa de dos huevos, estamos cubriendo al menos el 15% del valor recomendado de todos estos nutrientes tan beneficiosos para nuestro organismo. Y, sin embargo, la ausencia de dichos componentes en nuestra dieta se asocia a trastornos en los que se puede ver afectada la función cognitiva.

Por ejemplo, el déficit de folatos puede conducir a una anemia macrocítica, que se caracteriza por una menor producción de glóbulos rojos o hematíes, produciendo síntomas de debilidad, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolor de cabeza, palpitaciones o dificultad para respirar.

También la depresión es uno de los síntomas de la deficiencia de biotina observada en adultos, y en los lactantes con carencia de biotina son característicos los trastornos neurológicos como el retraso en el desarrollo o el comportamiento peculiar de retraimiento.

Por otro lado, la insuficiencia de vitamina B12 produce una desmielinización de la médula espinal, el cerebro y de los nervios ópticos y periféricos, que acarrearán signos clínicos como irritabilidad, pérdida de memoria, demencia o ataxia, es decir, la pérdida de la coordinación muscular, principalmente en las manos y en las piernas.

Además, el huevo aporta proteínas de alta calidad y valor biológico, y que son especialmente ricas en triptófano, el aminoácido por excelencia si hablamos de bienestar, ya que es necesario para sintetizar la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad, y que se asocia a mejoras en el estado de ánimo. Y también a partir de la serotonina se sintetiza la melatonina, que resulta fundamental para tener un sueño reparador.

Asimismo, el huevo es una de las mejores fuentes alimentarias de colina, que es necesaria, por una parte, para sintetizar el neurotransmisor acetilcolina, que participa entre otras en funciones en la memoria, la atención y el aprendizaje, y por otra, para sintetizar fosfatidilcolina, que es uno de los fosfolípidos más abundantes y necesario para la formación de las membranas de las neuronas. De hecho, aunque para los adultos la recomendación de consumo de dicho nutriente es de 450 mg al día, durante el embarazo y la lactancia nuestras necesidades de ingesta aumentan, y condiciona los niveles fetales y el normal desarrollo del bebé.

Por último, el huevo aporta otros compuestos como luteína y zeaxantina y en forma muy biodisponible, cuyo consumo se ha asociado con el desarrollo cognitivo en los primeros años de vida y con el mantenimiento de la función cognitiva en adultos mayores.

En definitiva, el huevo no solo es un alimento asequible y accesible a todos los bolsillos, versátil, fácil de preparar y que gusta a todos. Sino que además es un gran aliado para mantener una buena salud mental.

No hay razones científicas para restringir innecesariamente el consumo de huevo en la población sana, por lo que un consumo de tres a cinco unidades por semana puede ser razonable.

Aunque podríamos consumirlo todos los días, es necesario recordar la importancia de incluir otros alimentos, especialmente los que solemos consumir en bajas cantidades, como frutas y verduras, pescados, legumbres y frutos secos, para que no quede ninguno desplazado de la dieta y poder conseguir un aporte satisfactorio de todos los nutrientes.