

EL HUEVO, UN GRAN ALIADO EN EL CONTROL DEL PESO CORPORAL

D. Ana M^a 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.

La obesidad es un importante problema de salud pública, que se produce por una acumulación excesiva de grasa corporal, y que se asocia a un mayor riesgo de padecer enfermedades como diabetes mellitus tipo 2, problemas cardiovasculares, y ciertos cánceres, entre otras. El exceso de peso también afecta negativamente a la calidad de vida de las personas, dificultando las actividades de la vida diaria, la calidad del sueño, descanso y las relaciones sociales.

Las causas de este problema son muy numerosas y complejas, e incluyen factores genéticos, fisiológicos, psicosociales y ambientales. Pero en la mayoría de los casos, la obesidad se debe a que la ingesta de calorías es superior al gasto energético. Esto puede ocurrir cuando la alimentación es excesiva, cuando somos muy sedentarios, o cuando se combinan estas dos situaciones.

El mejor tratamiento es la prevención y el mantenimiento de un peso saludable, siguiendo un estilo de vida lo más activo posible, así como una dieta variada, equilibrada, ajustada a las necesidades energéticas de cada persona y que aporte todos los nutrientes necesarios. En este contexto, el huevo es un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional.

En primer lugar, los huevos tienen un bajo contenido calórico. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta cuando hay que seleccionar productos que nos ayuden a controlar el peso. Dos huevos de tamaño medio contienen 141 kcal, lo que supone tan solo un 7% de una dieta media de unas 2000 kcal. Además, esa misma cantidad de huevo

aporta muchos nutrientes esenciales en proporciones superiores, que son imprescindibles para nuestro organismo.

Por otro lado, es una fuente de proteínas de alta calidad, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades suficientes para el crecimiento y el mantenimiento de la salud. Además de ser necesarias para la reparación de los tejidos corporales, las proteínas nos proporcionan saciedad, lo que es de gran ayuda en las dietas de control de peso, ya que a igual número de calorías, las proteínas son mucho más saciantes que los hidratos de carbono o las grasas.

A su vez, los huevos contienen cantidades elevadas de numerosas vitaminas y minerales esenciales. Dos huevos medios cubren un elevado porcentaje de las recomendaciones nutricionales de vitamina B12 (84%), A (28%), D (36%), vitamina B2 (26%), zinc (20%), selenio (18%), hierro (15,7%) o fósforo (30,8%), así como colina (63%). Por esto hablamos de un alimento con una alta densidad nutricional, ya que aporta muchos nutrientes, que se encuentran en una forma muy fácilmente asimilable por nuestro organismo.

No obstante, los huevos han sido mirados con cierto recelo durante muchos años, por su ~~supuesto~~ contenido en colesterol. Sin embargo, las investigaciones de los últimos años han demostrado que su ingesta no se asocia a un mayor riesgo cardiovascular, ya que el colesterol de la dieta tiene un impacto muy bajo en las concentraciones de este en la sangre. Son otros factores como la obesidad, el sedentarismo, el consumo elevado de grasas saturadas y bajo de grasas insaturadas, entre otros, los que más influyen en la elevación de las concentraciones de colesterol en sangre. En este contexto, aunque es cierto que el huevo contiene colesterol, aporta una baja proporción de grasas saturadas con relación a las insaturadas, y también nutrientes como la colina, que desempeña un importante papel en la función cognitiva, la salud hepática y el metabolismo de las grasas, lo que supone un valor añadido al papel de este alimento en el marco de una dieta equilibrada.

En relación con el control de peso es importante también tener en cuenta la forma de preparar lo que consumimos. En el caso de los huevos, lo más recomendable es optar por métodos de cocción más saludables, como los cocidos, escalfados o preparaciones a la plancha, en lugar de los métodos como las frituras, que añaden además las calorías de los aceites.

En definitiva, el huevo es un alimento muy interesante a tener en cuenta en el control de peso corporal, por su bajo contenido calórico, por ser una buena fuente de proteínas de alta calidad, por la gran densidad de nutrientes esenciales, y por su capacidad saciante.

Además, tiene perfecta cabida en una dieta moderada, variada y saludable, en la que no deben faltar productos frescos y de origen vegetal, como frutas, verduras, cereales de grano entero y legumbres, junto con alimentos proteicos magros.



Ana M. López Sobaler

~~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. Miembro de la Comisión Delegada del Consejo asesor científico del Instituto de Estudios del Huevo.~~