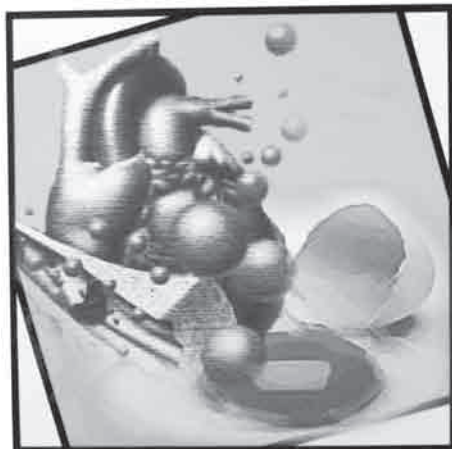




HUEVO. Alimento funcional en la promoción de salud y prevención de enfermedades

Myriam Pérez 1 y Sergio Santana2

(1) Comité Editorial Rvta ACPA y (2) Universidad de La Habana y Sociedad Cubana de Nutrición Clínica.



La epidemia global de obesidad provoca diversas formas de insulinoresistencia, como Diabetes Mellitus, hipertensión arterial, alteraciones en las concentraciones de lípidos y ácido úrico en sangre entre otras afecciones crónicas no transmisibles. No debe extrañar que nunca como antes los alimentos se aprecien no por su calidad intrínseca, sino por la capacidad de promover estados de salud a largo plazo como el mejor resultado de su consumo.

La composición nutricional del huevo lo distingue de otros alimentos que integran la dieta regular del ser humano. El huevo es una fuente importante de nutrientes y contiene todos los necesarios para el desarrollo del embrión aviar, entre ellos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, factores de crecimiento y otros involucrados en la defensa del embrión contra virus y bacterias agresoras. Se distingue por la calidad de la proteína alimentaria que contiene, y las características de sus lípidos.

El huevo se ha revalorizado en los últimos años por la presencia de sustancias con funciones biológicas más allá de la nutrición básica, entre

las que se mencionan novedosas actividades microbianas y enzimáticas, propiedades antiadhesivas, inmunomoduladoras, antineoplásicas, antihipertensivas y antioxidantes. Entre los nutrientes que distinguen al huevo como alimento se encuentra la colina, lípido esencial que integra las vainas de mielina de los axones nerviosos. El consumo de huevos asegura el desarrollo del sistema nervioso del feto, en especial el centro integrador de la memoria, así como a lo largo de la vida intrauterina, y también la extrauterina.

El huevo es una excelente fuente de vitamina D, nutriente necesario para la absorción y deposición del calcio en los huesos. Sirve como elemento preventivo del raquitismo en la infancia y la osteoporosis en la ancianidad. Contiene carotenoides como la luteína y la zeaxantina, de los que se ha demostrado una acción preventiva en la degeneración macular del ojo. La biodisponibilidad de estos nutrientes presentes en la yema puede ser incluso mayor que la de los propios de los vegetales. El consumo de huevos desde edades tempranas reduce 60% el riesgo de aparición de cataratas y mejora el desempeño del sistema inmune que motiva una defensa mejor contra gérmenes patógenos.

La lecitina de huevo es un emulsificante poderoso que mejora la digestión de las grasas, promueve un equilibrio mejor entre las fracciones lipídicas del suero sanguíneo y junto a otros fosfolípidos explican por qué el consumo de huevos promueve la formación de partículas de LDL de gran tamaño y con un menor poder aterogénico. El huevo tiene inhibidores de proteasas como la avidina, hallazgo

que ha llevado a muchos a afirmar que el consumo de huevos crudos, sin cocinar, traería como consecuencia la quelación y con ello, la precipitación de nutrientes como el hierro. Si bien estos fenómenos pueden ser relevantes a nivel molecular, in vitro, es poco probable que sean relevantes en el contexto de la dieta regular del humano.

La ocurrencia de todos estos nutrientes destacan la importancia de la inclusión del huevo en la dieta del hombre a los fines de la promoción de salud, prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Todo lo expuesto se refiere al huevo con una composición nutricional como podría esperarse de una ponedora en cautiverio de la avicultura especializada. El advenimiento de la Biotecnología y una mejor comprensión de los procesos de conversión de los nutrientes en estructuras tisulares, ha servido para el diseño y producción de huevos con nutrimentos/ingredientes incorporados de los que se espera una acción preventiva/profiláctica específica. En este contexto, el consumo de huevos con una composición lipídica propia de las ponedoras de vida libre no domesticada, podría resultar en una reducción significativa del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Otro paradigma de investigación y desarrollo ha traído consigo la aparición de huevos que incorporan proteínas útiles en el tratamiento de enfermedades crónicas como el cáncer. Estos resultados son la expresión palpable de la transición del huevo como alimento funcional hacia el huevo como nutraceutico, de lo cual hablaremos en próximas publicaciones. ●