

[TENDENCIAS]

Una investigación asocia el consumo de huevos con menor riesgo de Alzheimer

La clave está en la colina, que es un nutriente muy poco conocido, pero esencial para el buen funcionamiento del cerebro.

Agencia EFE / I.A.M.

El huevo es un alimento habitual en la dieta de la gran mayoría de las personas a nivel mundial. Es conocido por ser una fuente rica en proteína y por contener vitaminas y minerales esenciales para mantenerse saludable. Además de estos beneficios, un reciente estudio publicado en The Journal of Nutrition asoció su consumo con evitar, en parte, desarrollar Alzheimer, específicamente en los adultos mayores.

El trabajo se da cuando la Organización Mundial de la Salud estima que para 2030, la cantidad de personas de 65 años o más con enfermedad de Alzheimer puede aumentar a una cifra proyectada de 12,7 millones.

En concreto, la investigación destaca que la colina, un nutriente presente en el huevo y muy poco conocido, es esencial para el buen funcionamiento del cerebro y reduce el riesgo de demencia.

“Los huevos enteros, con la mayoría de sus nutrientes presentes en la yema, son una fuente rica de



LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) RECOMIENDA QUE UN ADULTO SANO CONSUMA HASTA 7 HUEVOS SEMANALES.

colina y aportan otros nutrientes conocidos por favorecer la salud cerebral, incluidos el ácido graso omega-3 DHA y la luteína”, detalla el estudio en el que participaron adultos mayores sin demencia aparente.

MÉTODO Y RESULTADOS

En el trabajo participaron 1.024 adultos mayores con una edad promedio de 81,4 años, cuyos hábitos de con-

sumo de huevo fueron informados por ellos mismos y se tuvieron en cuenta otros factores de su dieta como parte del análisis.

Durante un período de seguimiento de 6,7 años, los resultados arrojaron que aquellos que ingerieron más de un huevo a la semana (72,7%) experimentaron una disminución del 47% en la posibilidad de desarrollar Alzheimer. En cambio, sólo 280

participantes (27,3%) fueron diagnosticados con esta enfermedad.

“Los huevos son uno de los pocos alimentos de consumo común que son naturalmente ricos en colina, un nutriente que estamos investigando para comprender mejor su papel en el apoyo al desarrollo cognitivo en bebés y niños pequeños y en el mantenimiento durante el proceso de envejecimiento”,

explicó el doctor Taylor Wallace, investigador principal.

“Este estudio se suma al creciente conjunto de evidencia de que las opciones dietéticas pueden tener un impacto significativo en la reducción del riesgo de demencia de Alzheimer y en el apoyo a la salud cognitiva de por vida”, agregó.

De acuerdo a cifras que maneja la Asociación Gre-

“Este estudio se suma al creciente conjunto de evidencia de que las opciones dietéticas pueden tener un impacto significativo en la reducción del riesgo de demencia”.

Taylor Wallace
 Investigador

mial de Productores de Huevos de Chile (Chilehuevos), que agrupa a más de 30 productores, con presencia desde la Región de Arica y Parinacota hasta la Región del Biobío, en el país el consumo por persona llegará este año a cerca de 230 unidades, lo equivalente a unos 4,5 a la semana.

La cifra está muy por debajo de la recomendada por la Organización Mundial de la Salud, que aconseja, para un adulto sano, comer hasta siete huevos semanales. 🍳