

PRODUCCION DE HUEVOS



Han transcurrido casi 30 años desde los primeros tiempos de la aparición del trabajo de la North Western Greenland Eskimos, realizado por Deyerberg y Bang. Su observación sobre el bajo índice de mortalidad por enfermedad coronaria del corazón, en poblaciones con una alta ingesta de aceite de pescado a través de su dieta, conduce a la hipótesis de que el consumo de ácidos grasos puede reducir el peligro de la enfermedad coronaria del corazón. Sin embargo, los resultados contradictorios obtenidos por diversos investigadores no permiten establecer, todavía, una relación entre el consumo de pescado o ácidos grasos poliinsaturados de larga cadena Omega-3 -con 18 o más átomos de carbono- y el peligro de padecer la enfermedad coronaria del corazón.

En otra serie de estudios, al aumentar la ingesta de pescado o de ácidos grasos Omega-3 administrada a personas con antecedentes de infarto de miocardio, se redujeron los incidentes fatales de enfermedad coronaria del corazón en un 27%, pero no se obtuvo ningún efecto aparente en incidentes cardíacos no fatales -Burr y col., 1989-. Resultados similares se obtuvieron mediante la ingesta elevada de ácido linoléico, el precursor de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 de larga cadena -DeLorgeril y col., 1994.

En Noviembre de 1995, el «Journal of the American Medical Association» recopiló un estudio de siete años realizado sobre 820 personas sanas, con edades comprendidas entre los 25 y los 74 años, llevado a cabo por los Servicios de Salud Pública de la Universidad de Washington. Las sorprendentes conclusiones de este monumental trabajo indicaron que la

¿Son capaces los ácidos grasos poliinsaturados de ayudar a los huevos a transmitir un mensaje positivo?

● **Gideon Zeidler**

● California Poultry Letter, 1995: 11, 5-7

● ingesta de 5,5 gramos o más al mes de ácidos grasos Omega-3 -lo que equivale a comer por lo menos una vez a la semana pescado graso- se asociaba con una reducción de hasta un 70% del peligro de paradas cardíacas primarias. Los autores sacaron la conclusión de que los ácidos grasos de larga cadena Omega-3 podían reducir el peligro de la amenaza de las

● **La ingesta de 5,5 gramos o más al mes de ácidos grasos Omega-3 se asocia con una reducción de hasta un 70% del peligro de paradas cardíacas**

● arritmias del corazón, incluyendo las fibrilaciones ventriculares. Por otra parte, el aumento de los ácidos grasos Omega-3 en la membrana de los hematíes desde un 3,3% hasta un 5,0% del total de ácidos grasos puede reducir la obstrucción de las arterias y las paradas cardíacas debidas a una reducción de la agregación de plaquetas. Esto podría repercutir también en un ligero descenso de la presión sanguínea y en una moderada prolongación del tiempo de coagulación de la sangre. Durante los últimos veinte años en Esta-

dos Unidos se ha estado usando un simplista concepto del valor nutritivo para dotar a los consumidores de información sobre los alimentos. El modelo usado ha consistido en detallar simplemente la específica contribución nutritiva de un alimento en relación con algunos niveles de ingesta diaria recomendados. En el caso del colesterol, la Organización Mundial de la Salud recomienda un nivel igual o inferior a 300 mg al día. Puesto que el colesterol contenido en dos huevos grandes, o en uno extra grande, puede exceder de este nivel, muchos consumidores, preocupados por su salud, han reducido significativamente su consumo de huevos, esperando así mejorar el estado de su sistema cardiovascular.

El problema que aparece con este modelo es que asume que no existen interacciones entre nutrientes específicos en su efecto sobre la salud corporal. Los estudios realizados durante los últimos cinco años indicaron que la relación entre la ingesta



