

en la yema del huevo: un huevo grande **contiene aproximadamente 185 miligramos de colesterol.**

Tres o cuatro huevos

El nuevo estudio analizó los datos de seis investigaciones con **casi 30.000 participantes** lo largo de más de 17 años.

Los investigadores concluyeron que **consumir 300 miligramos de colesterol en la dieta al día** aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 17 % y la muerte prematura en un 18 %.

Comer de tres a cuatro huevos por semana, según el estudio, se relacionó con un aumento del 6 % en el riesgo de enfermedad cardiovascular y un aumento del ocho por ciento en el riesgo de muerte prematura.

Y comer dos huevos por día **aumentaría el riesgo de enfermedad cardiovascular en un 27 %** y el riesgo de muerte prematura en un 34%, según el estudio.



Si eres amante de los huevos a lo mejor deberías comer la clara y dejar la yema

A pesar de la dieta

Estas asociaciones son independientes de la edad, los niveles de actividad, si se es fumador o no, o si se tiene una presión arterial elevada.

De hecho, los investigadores afirman que **no importa lo saludable para el corazón que es el resto de la dieta**: cuanto más huevos consumas, mayor será el riesgo de problemas cardiovasculares, enfermedades coronarias, derrames cerebrales y muerte prematura.

“Nuestro estudio mostró que si dos personas seguían exactamente la misma dieta y la única diferencia era el consumo de huevos **esta persona tendrá una mayor probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca**“, dijo la coautora del

estudio Norrina Allen.

¿Contradice lo que sabíamos?

Este nuevo estudio **contradice otros anteriores** que habían establecido que un mayor consumo de huevos no conlleva un mayor riesgo de enfermedad coronaria o accidente cerebrovascular.

Según la doctora Allen, estos estudios generalmente tenían una muestra menos diversa y un tiempo de seguimiento más corto.

Pero los investigadores también admiten que puede haber errores de medición en su análisis.

Los datos sobre el consumo de huevos se recopilaron mediante cuestionarios o tomando un historial de la dieta. A cada participante se le preguntó lo que habían comido durante el año o mes anterior, por lo que los datos del estudio se basan **en lo que los participantes recuerdan haber comido hace meses o incluso años.**

Finalmente los resultados del estudio **son observacionales**, por lo que si bien pueden sugerir una relación, **no prueban que un factor cause el otro.**



¿Cuántos huevos deberíamos comer por semana?

Número recomendado

Entonces, **¿cuántos huevos deberíamos comer por semana?**

La doctora Allen recomienda **no consumir más de dos o tres huevos por semana**. También da ciertos consejos para los amantes de estos alimentos, como por ejemplo comer la clara y no la yema, que es donde se encuentra la mayor parte del colesterol.

La mayor parte de expertos coinciden en que la clave es la moderación, no sólo con los huevos sino con cualquier alimento que tenga colesterol.

Así que aunque no te convenza este nuevo estudio, comer tres

huevos cada día en el desayuno **puede no ser la mejor idea.**

Fuente: **BBC** [Mundo](#)