

Portadas Revista Time: muestra la caída del mito del huevo y el colesterol

El huevo es uno de los alimentos naturales más completos y nutritivos del mundo. Sin embargo, en el pasado su consumo ha estado relacionado con una serie de mitos e hipótesis equivocadas que han limitado su presencia en la dieta de la gente.

Que el consumo de huevo incrementaba el riesgo de enfermedades cardíacas por su contenido de colesterol fue la principal tergiversación, que a largo de los años se fue posicionando en la población.

De este mito también formaron parte grandes medios de comunicación. El caso más visible fue el de la revista estadounidense Time.

En su portada del 26 de marzo del 1984 se tituló “*Cholesterol. And Now the Bad News...*” (Colesterol. Y ahora las malas noticias...). En lo medular de la nota, se publicó que el consumo de huevo incrementaba el riesgo de enfermedades cardíacas por su alto contenido de colesterol.

Sin embargo, 15 años más tarde, el 19 de julio de 1999, la revista publicó una portada titulada “*Cholesterol ...And Now the Good News*” (Colesterol ...Y ahora las buenas noticias), en cuya nota explicó que la ingesta de huevos no debe ser considerada como un peligro para la salud humana.



La primera edición fue publicada el 26 de marzo de 1984, mientras que la segunda el 19 de julio de 1999.

¿Qué provocó ese cambio?

La realización de varios estudios en esta materia, en especial el publicado en abril de 1999 en el *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, en el que investigadores de la Escuela de Salud Pública de Harvard, tras el seguimiento realizado a una población de más de 117.000 personas durante un periodo entre 8 y 14 años, no encontraron relación entre el consumo de huevos y la enfermedad cardiovascular y no había diferencia en el riesgo de enfermedad cardíaca entre los que consumieron menos de un huevo a la semana y los que comían más de un huevo al día.

Esta rectificación y cambio de opinión, evidenció que los mitos que hicieron del huevo como el ícono del colesterol en tono negativo, se debieron a la falta de información y a una insuficiente investigación. Además, ocultó los múltiples beneficios que tiene y su excelente aporte nutricional a personas de todas las edades.

Ahora que gracias a la serie de estudios, el consumo ha crecido en varios países y cada día más personas lo ingieren sin temores, no hay razón para que las familias ecuatorianas no incluyan al huevo en su dieta diaria.

Instituto Ecuatoriano del Huevo