

# Un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular, según nuevo estudio de Harvard

---

El nuevo estudio llevado a cabo por la prestigiosa universidad Harvard, actualiza los resultados publicados por primera vez hace 20 años y sostiene que consumir huevos no aumenta el riesgo cardiovascular.

El presente estudio da seguimiento a un estudio emblemático publicado en 1999, en el cual se concluyó que el consumo de un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular. El estudio actual es un análisis actualizado de los datos originales, tomados del Nurses' Health Study (NHS) y Health Professionals Follow-Up Study (HPFS), incluyó hasta 24 años adicionales de seguimiento y una ampliación a las enfermeras más jóvenes del NHS II. Este análisis incluyó 83,349 mujeres del NHS, 90,214 mujeres del NHS II y 42,05 hombres del HPFS. Además, los investigadores llevaron a cabo un metanálisis de otro 27 estudios, para comparar los resultados con la literatura actual.

## Los resultados son consistentes:

El consumo de un huevo diario no aumenta el riesgo cardiovascular. Se encontraron resultados similares para el riesgo de sufrir un infarto cerebral o de miocardio. El consumo de huevos parece estar relacionado con una pequeña reducción del riesgo cardiovascular en asiáticos.

Una fortaleza importante de este estudio es el uso constante de cuestionarios para determinar los hábitos alimentarios, a diferencia de otros estudios observacionales que solo toman la medida inicial. Los autores señalan que es importante contar con evaluaciones periódicas del consumo de alimentos para poder valorar la ingesta de alimentos y otros factores relacionados a la aterosclerosis.

## Fuente:

Egg Nutrition Center. New Harvard Study: Eggs Not Associated with Cardiovascular Risk.  
<https://www.eggnutritioncenter.org/articles/new-harvard-study-eggs-not-associated-with-cardiovascular-risk/>

