

La asociación entre la ingesta de colesterol y el consumo de huevos con el riesgo cardiovascular

El colesterol es un nutriente común en la dieta humana y los huevos son una fuente importante de colesterol en la misma. En la sociedad de hoy, la hipercolesterolemia (y su asociación con epidemias como la obesidad y el síndrome metabólico) representa un problema sanitario de primera magnitud. En los últimos tiempos, se ha generado un controvertido debate sobre si el consumo de colesterol o huevos en exceso en la dieta está relacionado con la enfermedad cardiovascular (ECV) y una mayor mortalidad por esta causa.

A fin de esclarecer esa relación, un reciente estudio realizado en EE.UU. ha analizado los datos – recopilados desde 1985 hasta 2016 – de 29.615 participantes procedentes de 6 cohortes prospectivas (edad media de 51,6 años, 44,9% de hombres y 31,1% de raza negra). Los datos de las dietas individuales se armonizaron según un protocolo estandarizado, describiendo la ingesta de colesterol en mg/día y el consumo de huevos en número/día. Los investigadores analizaron la razón de riesgo (HR) y la diferencia de riesgo absoluta (DRA) – durante todo el periodo de seguimiento – de la incidencia de ECV (medida compuesta de enfermedad cardíaca coronaria letal y no letal, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca y otras muertes por ECV) y de la mortalidad por todas las causas; ajustaron los resultados por factores demográficos, socioeconómicos y de comportamiento.

Durante una mediana de seguimiento de 17,5 años, se describieron hasta 5.400 eventos de ECV y 6.132 muertes por todas las causas. La asociación entre el consumo de colesterol o huevo en la dieta con eventos de ECV y la mortalidad por todas las causas fueron monotónicas. Así, el consumo adicional de 300 mg/día de colesterol en la dieta se asoció – con un poder estadísticamente significativo – con un mayor riesgo de evento de ECV [(HR: 1,17; IC_{95%} de 1,09 a 1,26) (DRA: 3,24%; IC_{95%} de 1,39 a 5,08)] y de mortalidad por todas las causas [(HR: 1,18; IC_{95%} de 1,10 a 1,26) (DRA: 4,43%; IC_{95%} de 2,51 a 6,36)].

De igual modo, el consumo adicional de medio huevo por día se asoció – con un poder estadísticamente significativo – con un mayor riesgo de incidencia de ECV [(HR: 1,06; IC_{95%} de 1,03 a 1,10) (DRA: 1,11%; IC_{95%} de 0,32 a 1,89)] y de mortalidad por todas las causas [(HR: 1,08; IC_{95%} de 1,04 a 1,11) (DRA: 1,93%; IC_{95%} de 1,10 a 2,76)]. Sin embargo, la asociación entre el consumo de huevos y la incidencia de ECV o la mortalidad por todas las causas no era significativa cuando se ajustaba por el consumo de colesterol en la dieta.

En conclusión, los resultados de este estudio demuestran que, al menos entre los adultos estadounidenses, la mayor ingesta de colesterol y el mayor consumo de huevos en la dieta se asocian, de forma estadísticamente significativa, con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y de mortalidad por todas las causas. Además, esa asociación es directamente dependiente de la cantidad (de colesterol o de huevos) ingerida. Tales hallazgos deben ser tenidos en cuenta en el desarrollo de futuras recomendaciones dietéticas, considerando que pueden ser extrapolables a otras cohortes poblacionales.

- **Zhong VW, Van Horn L, Cornelis MC, Wilkins JT, Ning H, Carnethon MR, et al.** Associations of Dietary Cholesterol or Egg Consumption With Incident Cardiovascular Disease and Mortality. *JAMA*. 2019; 321(11): 1081-95. DOI: 10.1001/jama.2019.1572.