

PRACTICA TU ESPAÑOL

Nivel de dificultad	B2-C1 (Marco de Referencia Europeo)
Competencia	Sociocultural
Destrezas	Comprensión lectora y comprensión oral
Tema	Medicina
Número de palabras	1152
Traducción	No
Preguntas de comprensión	Sí (respuestas al final del texto)
Video	Disponible
Duración	07:29

VERDADES Y MENTIRAS SOBRE EL HUEVO - Dr. Antonio Hernández

Hola. En el vídeo de hoy os voy a hablar acerca del huevo. ¿Huevo sí? ¿Huevo no? Un alimento tan natural y tan ancestral como el huevo, ¿realmente nos puede producir patologías cardiovasculares?, ¿nos puede subir el colesterol?, ¿inducirnos a infartos a largo plazo?, ¿o puede ser beneficioso?, como dicen muchísimos nutricionistas; o como dicen muchísimos preparadores en torno al fisicoculturismo, que pueden decantarse por poner muchísima cantidad de huevos, incluida la clara e incluida la yema en la nutrición de sus aletas.

La realidad es que la mala fama del huevo gira en torno a la yema por su alto contenido del colesterol, pero los estudios científicos y la medicina demuestra cada vez como el colesterol es una molécula fundamental para el organismo. Actualmente cuando una persona tiene un colesterol de 300, de 280, de 350 inmediatamente, generalmente se le medica con las estatinas. Las estatinas son un tipo de fármacos que reducen dramáticamente y de forma muy rápida el colesterol en el organismo. Y a esos niveles quizá puede ser recomendable darlo en una hipercolesterolemia familiar, pero existen por ejemplo bastantes efectos secundarios de la reducción del colesterol en sangre. A partir del colesterol formamos hormonas sexuales como es la testosterona, en el caso de los hombres, y estrógeno y la progesterona en el caso de la mujer. A partir de colesterol formamos cortisona: que es una hormona antiinflamatoria fundamental en el organismo y otras hormonas esteroideas. A partir del colesterol y la funcionalidad del cerebro.

Nuestro cerebro es un 95% grasa en su forma seca. Entonces el momento que retiramos moléculas de colesterol, el funcionamiento cognitivo de nuestro cerebro también empieza a caer. La composición de las membranas celulares es grasa también. Con esto quiero decir que muchas veces hemos acusado al colesterol como la molécula o la peor molécula en relación a los accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares, pero ahora se está viendo cómo el colesterol no es el malo de la película. Existen más procesos vinculados a la

oxidación de las proteínas de la capa íntima de la arteria, a la subida de la homocisteína, a la hipertensión; en definitiva, los procesos cardiovasculares son multifactoriales y el colesterol sólo es una de las moléculas que podrían estar vinculadas.

Por otra parte, se sabe cómo la... cuando una persona tiene el colesterol muy elevado, la práctica totalidad de ese colesterol deriva de la producción endógena del hígado, no de la que nosotros estamos consumiendo. Entonces ojito con esa teoría que versa alrededor de las altas cantidades de colesterol que tiene la yema de huevo.

Por otra parte, ¿tiene nutrientes el huevo, y nutrientes específicos y esenciales que pueden ser beneficiosos para una persona y en específico para para un deportista? Sí la clara del huevo tiene todos los aminoácidos esenciales, los 9 aminoácidos esenciales que nos va a ganar, nos van a favorecer la construcción muscular, nos van a favorecer recuperarnos de los estragos musculares y nos van a favorecer hipertrofiar a nuestro organismo. Por eso la proteína derivada de la clara del huevo es fundamental o sería un alimento evidentemente esencial para favorecer todos estos procesos hipertróficos, dentro de nuestro organismo. Dentro del huevo, también podemos encontrar vitaminas, vitaminas como la vitamina A, la vitamina D. Sabéis la importancia de la vitamina D para favorecer la producción de testosterona, la niacina que es la B3, la B1 la B5. La biotina, B9, B12 complejo B y evidentemente importantísimo para el anabólico muscular. El huevo también tiene altas cantidades de minerales como el zinc como, el hierro, como el fósforo importantísimos minerales también para la regulación hormonal de nuestro organismo. Entonces, en cuanto a un macro y micronutrientes vale por estos aminoácidos esenciales en cuanto a macronutrientes y micronutrientes, los minerales y las vitaminas. El huevo es un fundamental alimento en cuanto al aporte de nutrientes que nos van a mejorar nuestro estado físico nuestra salud y nuestra capacidad de mejorar la producción de proteína y de recuperarnos de los estragos musculares.

Y ahí en específico un... un sustrato que tiene el huevo que es la colina. La colina es fundamental para la funcionalidad de nuestro organismo y en específico para un deportista. Gracias a la colina podemos fabricar acetilcolina. Seguro que muchos de vosotros habéis escuchado lo que es la acetilcolina. Es un neurotransmisor, una molécula que favorece la conexión entre los nervios y los músculos. La conexión neuromuscular algo que vamos perdiendo con el paso de los años, la capacidad de reclutar unidades neuromotoras para que las contracciones musculares y la exposición ejercicio sea cada vez más efectivo. La molécula que se encarga de realizar el impulso nervioso y llegar a la placa motora y realizar esa inervación es la acetilcolina. Hay dos formas de subir la acetilcolina: con colina que principalmente lo podemos encontrar en el huevo y con la disciplina de soja; por eso muchas veces que a las personas les digo que consuman huevos, en ese momento también les digo que pueden tomar una cucharada lecitina de soja, eso ha tomado en el desayuno nos puede favorecer un aumento de acetilcolina para el resto del día y evidentemente de cara al entrenamiento posterior.

La colina por otro lado nos bajan los niveles de homocisteína. La homocisteína es una molécula que puede ocasionar rigidez en las arterias o en las arteriolas, lo cual a largo plazos sí y que puede producir accidentes cardiovasculares. Entonces fijaos la paradoja, normalmente se ha intentado quitar el huevo para evitar subir el colesterol y evitar accidentes cardiovasculares y resulta que el huevo es el alimento que más cantidad tiene de colina y la colina es una de las moléculas que más nos va a favorecer la prevención de accidentes cardiovasculares por la reducción de la homocisteína y la mejora en la elasticidad de las arterias. Y vuelvo a incidir en la importancia del colesterol normalmente yo cuando le da a cualquier paciente o yo mismo consumo los huevos el nivel de colesterol no se me ha, no se me ha elevado aunque es algo fundamental que sepáis el horario en el cual es mejor consumir el huevo. La colesterol sintetasa que es una enzima que se encuentra en el hígado funciona generalmente por la mañana

Si nosotros consumimos huevos con la yema por la mañana estamos realizando un aporte externo de colesterol, de forma que el organismo va a sentir que existen suficientes cantidades de colesterol y va a producir una inhibición de esa enzima hepática para que no se produzcan durante horas en la producción endógena que se estaba realizando de colesterol. Como yo visto muchos pacientes con el consumo de uno o dos huevos duros por la mañana con la yema y incluida incluso hemos visto a largo plazo una reducción de los niveles de colesterol incluso un aumento del HDL el colesterol comúnmente conocido como bueno¹.

Comprensión

Solamente una respuesta es correcta.

- 1) El colesterol es...**
 - a) Algo malo para el organismo
 - b) Algo fundamental para el organismo
 - c) Algo sin importancia
- 2) Si retiramos las moléculas de colesterol nuestro cerebro...**
 - a) Empieza a caer
 - b) Se anima
 - c) Mejora
- 3) La acetilcolina es...**
 - a) Una hormona
 - b) Un neurotransmisor
 - c) Una bacteria
- 4) La colina ayuda a...**

¹ VERDADES Y MENTIRAS SOBRE EL HUEVO - Dr. Antonio Hernández © [Masmusculo](https://www.youtube.com/watch?v=ikPLt0mRJZk) en <https://www.youtube.com/watch?v=ikPLt0mRJZk> bajo licencia [Creative Commons \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 2017

- a) Prevenir los accidentes cerebrovasculares
- b) Prevenir y reducir el colesterol
- c) Mejorar el metabolismo

5) El consumo de dos huevos en la mañana ayuda a ...

- a) Mejorar la concentración
- b) Ayudar a la metabolización de las proteínas
- c) Reduce el colesterol

Respuestas: 1-b, 2-a, 3-b, 4-a, 5-c