

HUEVO FUNCION COGNITIVA



El cerebro requiere nutrientes para su formación, desarrollo y mantenimiento de sus funciones. Como órgano tiene prioridad con respecto a la utilización de los nutrientes ingeridos. En las últimas décadas se ha confirmado cómo la nutrición afecta al cerebro a nivel estructural y funcional e influyen sobre la salud cerebral a edades avanzadas. (Alfaro, Mesa-Gresa, & Redola, 2017). La dieta mediterránea podría mejorar las condiciones vasculares, antioxidantes, antiinflamatorias y tener un efecto protector sobre el envejecimiento cognitivo. (Ibáñez Benages, 2009)

NUTRIENTES CLAVE PRESENTES EN EL HUEVO



TRIPTÓFANO: Es el aminoácido menos frecuente en la dieta. Su presencia, enriquece aún más la proteína del huevo.

El triptófano es necesario para la síntesis de serotonina, relacionado con el estado de ánimo y la melatonina, reguladora de los ciclos de sueño y vigilia.

La síntesis de serotonina depende de la relación entre los niveles de triptófano y otros aminoácidos neutros de cadena larga (ANCL) con los que compite el triptófano en su paso a través de la barrera hematoencefálica.

La proteína de huevo en estudios experimentales ha demostrado que aumenta la relación triptófano/ANCL en plasma en más de un 40%, suficiente para el cambio tenga efectos cognitivos y en el estado de ánimo. (López-S. Aránzazu -A, 2014).

COLINA: (63% IDR)

La colina es el componente fundamental de la fosfatidilcolina y la esfingomiélin, muy abundante en las membranas neuronales. Los individuos con altas ingestas de colina tienen menores niveles de sustancias inflamatorias y de homocisteína. El huevo es una de las principales fuentes de colina. El cuerpo humano puede sintetizar colina, pero en cantidades insuficientes para hacer frente a las necesidades de este nutriente, por lo que es necesario que sea aportada por la dieta. Las ingestas recomendadas de colina son de 550 mg para varones y 425 mg en mujeres adultas, pero en ancianos pueden aumentar hasta 600 y 475 mg en varones y mujeres respectivamente. La dieta suele ser deficitaria en colina, especialmente en niños, mujeres jóvenes, embarazadas y en la tercera edad. Un solo huevo de tamaño medio cubre un amplio porcentaje de estas ingestas recomendadas, ya que contiene 125 mg de colina. La ingesta de huevos se ha asociado a mayores niveles de colina plasmática en ancianos. («COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO | Instituto de Estudios del Huevo», s. f.).

Zinc (20% IDR)

Actúa como coenzima en varios procesos, entre ellos la producción de ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) y el suministro de estos al cerebro. Funciona mejor en concentraciones adecuadas de vitamina A (28,4%) y D (36%).

Vitamina A (28,4% IDR)

La vitamina A y los retinoides influyen en la plasticidad de la sinapsis en el hipocampo cerebral, que a su vez tiene un papel fundamental en el inicio y desarrollo de funciones cognitivas.

Selenio (18,2% IDR) y **Vitamina E** (15,8% IDR)

Requerido para la formación de la glutatión peroxidasa, que en conjunto con vitamina E y otras enzimas protege a los fosfolípidos de membrana de la peroxidación.

NUTRIENTES DEL HUEVO Y SALUD VISUAL



CAROTENOIDES:

Luteína y Zeaxantina: (331 ug/100 g huevo)

Son pigmentos carotenoides que no tienen actividad vitamínica y que se encuentran principalmente en la yema del huevo, siendo responsables de su color.

El huevo es el único alimento de origen animal que los aporta.

La biodisponibilidad de estos carotenoides en el huevo es mayor en comparación con fuentes vegetales.

Se encuentra en la matriz lipídica de la yema

FUNCIONES

- Mayor capacidad antioxidante en relación con otros carotenoides.
- En la mácula y la retina se encuentran concentraciones elevadas.
- Concentraciones bajas: asociadas a la degeneración macular relacionada con la edad. Efecto antioxidante, antimutagénico y anticarcinogénico.
- Estos compuestos se acumulan en la retina y el cristalino, donde actúan filtrando las radiaciones y como antioxidantes.
- La ingesta de estos carotenoides se ha relacionado con un menor riesgo de cataratas y la prevención de la degeneración macular, problema frecuente en las personas de edad avanzada.
- En concreto, algunos estudios han encontrado una asociación entre el consumo de huevo, los niveles de estos carotenoides y la salud ocular.

Un estudio realizado en personas mayores de 60 años, que consumieron 1 huevo diario durante 5 semanas, observó que los niveles séricos de luteína y zeaxantina aumentaron en un 26% y 238% respectivamente. (Goodrow et al., 2006)

La mayoría de los estudios no recomiendan la suplementación de antioxidantes como profilaxis del deterioro cognitivo, por ende la alimentación y nutrición adecuada con alimentos de consumo diario como el huevo, que contiene variedad de antioxidantes de forma natural, se vuelve fundamental.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro, C., Mesa-Gresa, P., & Redola, R. (2017). ¿Qué factores deberían incluirse en una intervención multicomponente dirigida al mantenimiento de la salud cerebral? *Calidad de Vida y Salud*, 10(1). Recuperado de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/145>
- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL HUEVO | Instituto de Estudios del Huevo. (s. f.). Recuperado 21 de octubre de 2018, de <http://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/>
- Goodrow, E. F., Wilson, T. A., Houde, S. C., Vishwanathan, R., Scollin, P. A., Handelman, G., & Nicolosi, R. J. (2006). Consumption of One Egg Per Day Increases Serum Lutein and Zeaxanthin Concentrations in Older Adults without Altering Serum Lipid and Lipoprotein Cholesterol Concentrations. *The Journal of Nutrition*, 136(10), 2519-2524. <https://doi.org/10.1093/jn/136.10.2519>
- Ibáñez Benages, E. (2009). Nutrientes y función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria Suplementos*, 2(2), 3-12.
- López-S, Aránzazu -A (2014). El huevo en la dieta de las personas mayores; beneficios nutricionales y sanitarios *Nutr Hosp*. 2014;30(Supl).