



**Instituto
de Estudios
del Huevo**

El huevo como aliado del envejecimiento saludable: lo que dice la evidencia reciente

Ana M. López-Sobaler. Catedrática de Nutrición y Bromatología, Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid y Vocal de la Comisión Delegada del Consejo Asesor del IEH

El huevo es un alimento de elevada densidad nutricional y muy asequible, con un perfil de nutrientes especialmente interesante para la edad avanzada. Es una excelente fuente de colina, luteína, zeaxantina, proteínas de elevada calidad, vitaminas B12, D, hierro y otros compuestos bioactivos de gran importancia para un envejecimiento saludable.

La mayoría de los estudios sugieren que el consumo moderado de huevo (hasta uno al día) podría asociarse con mejores resultados cognitivos (memoria, fluidez verbal) y menor riesgo de demencia en adultos mayores¹⁻⁴. Los análisis dosis-respuesta muestran una relación en “U”: la ingesta moderada es la que más se asocia a los beneficios, mientras que ingestas superiores a seis huevos semanales no parecen aportar ventajas adicionales.

Por el contrario, los estudios que analizan el papel del consumo de huevo sobre la función muscular o sarcopenia son más limitados. Las revisiones sistemáticas indican que la evidencia sobre el papel del huevo como alimento mioprotector en adultos mayores es aún limitada o poco concluyente⁵. No obstante, un ensayo clínico piloto observó que la suplementación diaria con proteína de clara de huevo aumentó la ingesta proteica y mejoró la fuerza de la parte superior del cuerpo, aunque no afectó significativamente a la masa muscular⁶. Por lo tanto, son necesarios más estudios que permitan clarificar el papel del huevo en la sarcopenia.

En relación con la fragilidad, el huevo contribuye a la mejora nutricional por su elevado contenido en proteínas y micronutrientes. Los patrones dietéticos basados en un consumo moderado de alimentos de origen animal, incluidos los huevos, se asocian con una progresión más lenta de la fragilidad en adultos mayores⁷, aunque una ingesta excesiva podría acelerarla, especialmente en mujeres.

En cuanto a la salud cardiovascular, las revisiones generales y los metaanálisis más recientes no muestran una asociación entre el consumo moderado de huevo (hasta uno diario) y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular en la población general, y los ensayos aleatorizados tampoco observan efectos adversos a corto plazo por consumo de huevo en el perfil lipídico de pacientes con elevado riesgo cardiovascular⁸.

En conjunto, la evidencia actual sugiere que el consumo moderado de huevo puede considerarse en el contexto de una dieta saludable, sin incrementar el riesgo cardiovascular, y con posibles beneficios sobre la función cognitiva y estado nutricional.

Sin embargo, son necesarios más estudios que analicen el papel del huevo en la prevención de sarcopenia y fragilidad, especialmente estudios de intervención.

1. Li FD, Tong ZD, Chang Y, et al. Eggs Consumption in Relation to Lower Risk of Cognitive Impairment in Elderly: Findings from a 6-Year Cohort Study. *The Journal of nutrition, health and aging*. 2022;26(8):771-777. doi:10.1007/s12603-022-1810-z
2. Liu J, Shen Q, Wang X. Egg Consumption and Cognitive Function: A Systematic Review and Dose–Response Pooled Analysis Exploring Optimal Daily Intake. *J Human Nutrition Diet*. 2026;39(1):e70198. doi:10.1111/jhn.70198
3. Pan Y, Wallace TC, Karosas T, Bennett DA, Agarwal P, Chung M. Association of Egg Intake With Alzheimer’s Dementia Risk in Older Adults: The Rush Memory and Aging Project. *The Journal of Nutrition*. 2024;154(7):2236-2243. Doi:10.1016/j.tjnut.2024.05.012
4. Ren T, Yuchi Y, Feng L, et al. Dose-response relationship of egg consumption with cognitive function in rural older adults: a large-scale population-based study. *Front Nutr*. 2025;12:1566659. doi:10.3389/fnut.2025.1566659
5. Granic A, Dismore L, Hurst C, Robinson SM, Sayer AA. Myoprotective Whole Foods, Muscle Health and Sarcopenia: A Systematic Review of Observational and Intervention Studies in Older Adults. *Nutrients*. 2020;12(8):2257. doi:10.3390/nu12082257
6. Ullevig SL, Zuniga K, Austin Lobitz C, Santoyo A, Yin Z. Egg protein supplementation improved upper body muscle strength and protein intake in community-dwelling older adult females who attended congregate meal sites or adult learning centers: A pilot randomized controlled trial. *Nutr Health*. 2022;28(4):611-620. doi:10.1177/02601060211051592
7. Zhang K, Wu J. Meat–Egg–Dairy Consumption and Frailty among Chinese Older Adults: Exploring Rural/Urban and Gender Differences. *Nutrients*. 2024;16(9):1334. doi:10.3390/nu16091334
8. Nouhravesh N, Harrington J, Aberle LH, et al. Effects of fortified eggs and time-restricted eating on cardiometabolic health: The prosperity trial. *American Heart Journal*. 2025;279:27-39. doi:10.1016/j.ahj.2024.10.005