

Le uova ed il loro consumo

Dopo anni di demonizzazione sull'elevato contenuto di colesterolo nelle uova, recenti studi le hanno sdoganate e riabilite.

Fonte: [Dott.ssa Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi.](#)

Le uova, sono una fonte di nutrienti essenziali preziosi, a partire dalle proteine che compongono l'albume, che non andrebbe mangiato crudo: contiene infatti [avidina](#), che ostacola l'assorbimento delle proteine utili; ma è sufficiente cuocere le uova per inattivare l'avidina e consentire l'assorbimento delle proteine. Ci sono poi i grassi del tuorlo, che non sono solo perlopiù mono e polinsaturi, ma hanno una buona percentuale di acido oleico. Inoltre l'uovo è ricco di vitamine e sali minerali e antiossidanti come la [luteina](#) e la [zeaxantina](#), utili fra l'altro per la salute dell'occhio.

Ciò che è stato appurato è che non è tanto il colesterolo in sé assunto con l'alimentazione a sbilanciare il profilo lipidico ematico, ma l'introduzione con la dieta di rilevanti quantità di acidi grassi saturi e acidi grassi trans (questi ultimi presenti in alcuni prodotti industriali, nei latticini e nella carne dei ruminanti), ma anche di zuccheri, accompagnate a di scarse quantità di acidi grassi essenziali e di fibra. Inoltre anche l'attività fisica incide sul profilo lipidico ematico oltre che su quello glicemico.

Ad oggi dunque le uova sono state "riabilite" in un'alimentazione salutare anche fino ad una al giorno tenendo comunque presente che non è il singolo alimento a compromettere l'effetto della alimentazione su nostro organismo ma la dieta nel suo complesso. Motivo per cui oltre che sulle uova è importante focalizzarsi sul resto dell'alimentazione che deve sempre prevedere elevate quantità di verdura e in generale una buona quantità di fibre, estrema varietà nelle scelte e alternanza tra le fonti proteiche, includendo di frequente i prodotti vegetali, come i legumi abbinati ai cereali, e preferendo il pesce tra le fonti animali.

Le linee guida della [Società italiana di nutrizione, nella sua ultima revisione, raccomandano da 1 a 4 uova alla settimana](#), avendo ritenuto che sia un buon compromesso, che includa sia le persone in salute, che le persone affette da particolari patologie che richiedono una maggiore attenzione alla dieta.

In conclusione, queste sono informazioni di carattere generale: il dietologo o il medico, in collaborazione con un dietista o un biologo nutrizionista.

Fonte informazioni [Fondazione Veronesi Magazine](#)

Schiacciare link sotto: come sostituire le uova in cucina [Dalla farina di ceci all'aquafava, dall'aceto di mele alla banana, ecco tutti gli ingredienti che si possono utilizzare al posto delle uova](#)