

ALIMENTAZIONE

LE UOVA FANNO MALE AL FEGATO?

No, le uova non fanno male al fegato.

Perché le uova non fanno male al fegato?

Esistono molte convinzioni riguardanti l'alimentazione che nascono da credenze popolari, diventano leggende metropolitane e vengono ritenute vere nonostante non vi sia alcun valore scientifico. Sicuramente l'uovo rappresenta l'alimento più penalizzato da tali convinzioni.

In realtà, le uova forniscono il più alto quantitativo di proteine ad alto valore biologico assumibile con un solo alimento, fondamentali per molte funzioni dell'organismo.

Le uova non fanno male al fegato pur contenendo un'elevata quantità di colesterolo, presente soprattutto nel tuorlo, ma al contrario contengono sostanze utili per il buon funzionamento delle cellule epatiche, come gli aminoacidi epatoprotettori (metionina e colina) e una sostanza (l'inositolo) utile in particolare per chi soffre di steatosi epatica (fegato grasso). Probabilmente dobbiamo prestare attenzione al metodo di cottura evitando la frittura.

Le uova sono ricche inoltre di ferro e di vitamina B12, nutrienti essenziali per combattere l'anemia.

Nella corretta alimentazione rappresenta un alimento adatto ad ogni età e, salvo diversa prescrizione medica soprattutto se si è allergici o intolleranti, si possono assumere **2 uova a settimana** come secondo piatto al posto di carne, pesce o formaggi stagionati come il Grana Padano. Dovranno prestare attenzione nel loro consumo persone che soffrono di ipercolesterolemia, un uovo di 60 gr contiene circa 220 mg di colesterolo, la dose giornaliera raccomandata per una dieta di 2100 calorie è di 227 mg di colesterolo.