

OVER ANTA

## LE UOVA FANNO AUMENTARE IL COLESTEROLO?



### Cosa dicono i recenti studi scientifici?

L'associazione tra il consumo di uova e un possibile aumento del rischio cardiovascolare è da sempre un argomento molto dibattuto. Quante volte abbiamo sentito dire: "Le uova fanno male alla salute! Fanno aumentare il colesterolo!"? Tuttavia, recenti studi scientifici hanno rivalutato il consumo di uova, anche quotidiano, in associazione alla dieta mediterranea.

Molti non sanno che il colesterolo è per la maggior parte **autoprodotta dal nostro fegato** (circa l'80%), mentre solo una piccola parte viene introdotta con l'alimentazione. In seguito a diversi studi scientifici che negli anni si sono susseguiti con sempre maggiore attenzione e specificità, il ruolo del **colesterolo alimentare**, ossia quello assunto dagli alimenti, ha subito nel tempo molte variazioni sul profilo lipidico ematico (grassi nel sangue).

- È stato appurato che **non è** tanto il **colesterolo** alimentare in sé a sbilanciare il profilo lipidico ematico, quanto piuttosto il **consumo di grandi quantità di acidi grassi saturi** e **acidi grassi trans** o **idrogenati**, di **zuccheri** soprattutto **aggiunti** accompagnati a scarse quantità di **fibra** e di **acidi grassi essenziali** (omega 3 e omega 6, spesso chiamati "grassi buoni").
- Inoltre, anche un'insufficiente **attività fisica** influenza negativamente il profilo dei grassi e degli zuccheri (**glicemia**) nel sangue.

### Perché le uova fanno bene alla salute?

Le **uova di gallina**, dal punto di vista nutrizionale, sono un **ottimo secondo piatto**. Sono infatti fonte di **proteine ad alto valore biologico** e contengono il complesso dei 20 aminoacidi codificati dal nostro corpo. Le uova apportano tantissimi nutrienti indispensabili per la nostra salute: oltre alle proteine nobili che compongono l'albume, vi sono i **grassi del tuorlo** che non sono solo saturi, ma anche monoinsaturi (come quelli dell'**olio d'oliva**) per il 37% e polinsaturi (come quelli del **pesce**) per il 18%, con una buona percentuale di **acido oleico**, noto per i suoi **effetti benefici** sul **sistema cardiovascolare** (sembra in grado di normalizzare i livelli di colesterolo LDL, quello "cattivo"). Inoltre, le uova sono ricche di **vitamine** e **sali minerali** essenziali, in particolare **vitamina A**, **vitamina B12**, **acido folico**, **ferro** e **fosforo**, oltre ad **antiossidanti** come **luteina** e **zeaxantina** utili per la salute degli occhi.

### Calorie delle uova

100 g di uova apportano 128 kcal, cioè circa **60 kcal** per uovo (mediamente 50 g): la loro densità energetica è quindi **più bassa** rispetto ad altri secondi piatti. Naturalmente, però, il valore calorico dell'uovo dipende da come viene cucinato. La densità energetica sale esponenzialmente nelle pietanze in cui le uova vengono fritte in olio o burro o preparate con alimenti molto calorici come la pancetta o il guanciale (es. torte salate, sformatini, carbonara, etc.)

### Quante uova puoi mangiare a settimana?

100 g di uova apportano 358 mg di colesterolo, ma dobbiamo considerare che **un uovo** di medie dimensioni (circa 50 g), ossia la porzione consigliata dal CREA (revisione 2018), ne apporta **179 mg**, un valore **sotto alla soglia massima** indicata dai LARN come obiettivo nutrizionale di prevenzione cardiovascolare (300 mg al giorno di colesterolo). Ad oggi, le uova sono state rivalutate e ne possiamo mangiare anche una al giorno, ma dobbiamo sempre tenere a mente che non è il singolo alimento a compromettere l'effetto dell'alimentazione sul nostro organismo, ma **la dieta nel suo complesso**, cioè considerare l'uovo al posto di carne e/o formaggi e regolarci con le quantità.

L'ultima revisione delle linee guida della Società Italiana di Nutrizione (SINU) raccomanda infatti un consumo da 1 a 4 uova alla settimana, un buon compromesso sia per le persone in salute, sia per le persone affette da particolari patologie, come l'**ipercolesterolemia**, ma sempre in sostituzione di carne o latticini come Grana Padano DOP. Questo formaggio, oltre ad essere **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, è anche ricco di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), contiene inoltre vitamine importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato come secondo piatto (50 g) per 2-3 volte a settimana oppure si può utilizzare grattugiato (1-2 cucchiari) anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

#### Cosa fare in caso di allergia alle uova

L'**allergia** all'uovo è frequente soprattutto nei bambini. In alcune condizioni può permanere fino all'età adulta ma, nella maggioranza dei casi, si presenta nella prima infanzia e scompare prima dell'adolescenza. L'allergia può rivolgersi verso le proteine dell'albume, del tuorlo oppure di entrambe. Se diagnosticata dall'**allergologo**, diventa necessario eliminare le uova – e tutti gli alimenti che le contengono – dalla propria dieta (es. piatti pronti, maionese, pasta all'uovo, biscotti, torte e altri prodotti da forno, creme per farcire i dolci, etc.). In caso di allergia alle uova, è comunque possibile raggiungere il fabbisogno di proteine giornaliero consumando, ad esempio, **carni, pesce** oppure **latte e latticini**.

#### Autore

*Supervisione Scientifica*

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.