

## Le uova

### Un concentrato di qualità.

L'uomo deve molto alle uova, in quanto hanno rappresentato un alimento prezioso per le classi più povere, mentre la carne bovina era un lusso delle famiglie benestanti.

Forse non tutti sanno che gli studiosi della nutrizione paragonano il "valore biologico" delle diverse proteine, ovvero la completezza in aminoacidi e quindi la capacità di soddisfare al meglio le necessità costruttive e riparative dell'organismo, prendendo come riferimento ottimale proprio le proteine dell'uovo. Cioè, in un'ipotetica scala di valori, le proteine della carne, del latte e di ogni altra fonte animale o vegetale, sono inferiori alle proteine dell'uovo. Dell'uovo intero, intendiamoci! Analizzando nello specifico, l'uovo di gallina, pesa mediamente 55-60 grammi, apporta circa 7,5 grammi di proteine, 5 grammi di grassi, per un totale di 77 kcal circa.

Quindi possiamo dire che non sono una fonte energetica importante, perciò sono utili anche nelle diete dimagranti per il rapporto "qualità dei nutrienti/quantità di energia", più favorevole che negli altri alimenti proteici di origine animale.

Purtroppo, non sono scomparsi del tutto i vecchi pregiudizi sul fatto che le uova siano di difficile digestione o che facciano male al fegato. A queste dicerie, prive di validità scientifica, si è aggiunto negli ultimi due decenni anche il terrore del colesterolo di cui il rosso d'uovo è particolarmente ricco. Nella esasperata rincorsa a produrre alimenti "light" anche le galline hanno dovuto dare il loro contributo e sono state messe a dieta, al punto di produrre uova meno ricche di colesterolo.

Un tuorlo ha ormai 185/200 mg di colesterolo contro i 250 mg dei vecchi tempi (l'albume contiene solo proteine e non ha colesterolo). In realtà, per quanto riguarda l'accusa di essere poco digeribile si è visto che l'uovo crudo o lievemente bollito lascia lo stomaco in meno di due ore e quello sodo o a frittata dopo tre ore, cioè nello stesso tempo che occorre normalmente per la digestione della carne. Mentre per l'albume, l'unica avvertenza potrebbe riguardare il fatto che lo si digerisce meglio quando coagula, come avviene nel riscaldamento attorno ai 70°C.

Per le esigenze funzionali del fegato l'uovo rappresenta, invece, un nutrimento di elezione (manca solo di carboidrati, reperibili ovunque, di calcio e vitamina C).

### Quante uova alla settimana

Questa domanda, molto spesso viene posta ai medici e ai dietisti dai loro pazienti, ma non può avere una risposta univoca, perché occorre tener conto di molti fattori individuali e delle altre fonti di proteine e di grassi che si alterneranno nella dieta settimanale.

Va ribadito, però, che l'uovo è un ottimo alimento e come tale potrebbe figurare nella dieta di chiunque (salvo per le persone che soffrono di calcolosi o di colecistite e di coloro che hanno una specifica allergia alimentare). Perfino a chi deve seguire una dieta povera di colesterolo si possono concedere almeno due uova alla settimana, senza che si abbiano ricadute sui valori della colesterolemia. Quindi 2-3 uova alla settimana, possono rappresentare un'ottima soluzione in sostituzione degli altri alimenti proteici, come la carne, il pesce, i formaggi e i salumi.

**Autore:** Roberto Soave