



*Il benessere  
a tavola*

Rubrica a cura  
della **Dott.ssa Valentina Viti**  
Biologa Nutrizionista



## Le uova, tra falsi miti e verità

Da pochi giorni è passata la Pasqua, di cui le uova sono sicuramente il simbolo più rappresentativo; la tradizione di scambiarsi le uova (spesso dipinte a mano) come segno ben augurale è antichissima, precedente addirittura al Cristianesimo, come simbolo di una nuova vita, di eternità e di resurrezione. A discapito della simbologia e delle tradizioni, il consumo delle uova è da sempre legato ad una serie di pregiudizi: contengono troppo colesterolo, sono caloriche, sono difficili da digerire, sono poco sicure per la presenza di batteri, virus, bisogna limitarne il consumo...ma quali tra queste sono verità?

L'uovo è un alimento che contiene importanti elementi nutrizionali ed escluderlo totalmente dalla dieta per timori infondati non è corretto: 2 o 3 uova alla settimana sono sicure e garantiscono il giusto apporto di proteine, sali minerali e vitamine. Dato il suo elevato contenuto di colesterolo (200-250 milligrammi, presente solo nel tuorlo) quando pensiamo alle uova inevitabilmente si teme l'aumento dei suoi livelli nel sangue, ma questa paura sembra non essere fondata; molti studi, infatti, hanno dimostrato che i livelli di colesterolo ematico non aumentano "mangiando" colesterolo, ma piuttosto altri tipi di grassi (trigliceridi), carboidrati raffinati e zuccheri. A differenza di quanto molti pensano, le uova, se consumate con moderazione, possono contribuire ad abbassare il colesterolo grazie al loro elevato contenuto in **lecitina** ad azione ipocolesterolemizzante. Chi deve stare attento invece a mangiare uova sono sicuramente le persone allergiche alle sue proteine, che pertanto dovranno astenersi dal loro consumo, e anche le persone che soffrono di calcoli alla cistifellea, dato che per essere digerite, si richiede la contrazione di questo organo per produrre gli acidi biliari e in presenza di calcoli, questo può provocare una colica.

Vediamo allora di conoscere meglio questo "spaventoso" alimento. L'uovo di gallina pesa circa 60g: 7g di guscio, 35g di albume e 18g di tuorlo. Il **tuorlo** è costituito per la maggior parte da acqua e da lipidi, sia insaturi che saturi (tra i quali appunto il colesterolo). E' presente una buona *porzione proteica* (15-16g/100g) ad alto valore biologico, *sali minerali* (ferro, fosforo e calcio) e *vitamine A, E e D*

(è uno dei pochi alimenti a contenere la vitamina D). L'**albume**, a differenza del tuorlo, è praticamente *privo di grassi e colesterolo*; è infatti composto principalmente da *acqua e proteine*, sempre ad elevato valore biologico. Al suo interno sono inoltre presenti *sali minerali* (magnesio, sodio e potassio), *vitamine del gruppo B*, e *zuccheri* (soprattutto glucosio). Pertanto è un valido sostituto di carne, pasce e latticini.

Per quanto riguarda la sicurezza del consumo delle uova, il modo migliore per evitare la possibile contaminazione da parte di virus, batteri e sostanze chimiche, è scegliere uova fresche di alta qualità, provenienti da allevamenti certificati e controllati. Basta leggere con attenzione le indicazioni che si trovano sulla confezione e sul guscio per avere tutte le informazioni necessarie all'acquisto: dalla tipologia di uova alla data di consumo preferibile ed eventualmente di deposizione, oltre che le informazioni sulla azienda produttrice. Le uova di **categoria A** sono uova fresche che per legge hanno una vita di 28 giorni massimo e le troviamo nei nostri supermercati. All'interno della categoria A, troviamo anche le uova "freschissime" (o "Extra fresche") che invece hanno 7 giorni dall'imballaggio. Un test molto pratico ed accurato per verificarne la freschezza è quello di immergere l'uovo in acqua e verificare il suo comportamento: le uova molto fresche rimangono sul fondo, quelle di circa 7 giorni rimangono in piedi, con la punta verso l'alto, mentre quelle di oltre 21 giorni galleggiano. Sulla base della filiera produttiva e sulla tipologia d'allevamento, sulle uova troveremo i seguenti numeri:

**0-Agricoltura biologica:** le galline, allevate secondo disposizioni dell'agricoltura biologica, razzolano all'aperto per alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra. 1 gallina per 10 metri quadrati di terreno all'aperto con vegetazione.

**1-Allevamento all'aperto:** le galline per alcune ore del giorno possono razzolare in un ambiente esterno, le loro uova sono deposte nei nidi oppure deposte sul terreno e raccolte successivamente dall'allevatore. 1 gallina per 2,5 metri quadrati di terreno all'aperto con vegetazione.

**2-Allevamento a terra:** le galline sono libere di muoversi ma dentro un capannone; le uova vengono deposte a terra o sui nidi. 7 galline per 1 metro quadrato con terreno coperto di paglia o sabbia.

L'allevamento in gabbia o batteria è stato ufficialmente vietato in Europa dal 1 gennaio 2012.



### UOVA SODE AL VERDE

Ingredienti per 4 persone: 6 uova; 300g di foglie di spinaci; 1 spicchio d'aglio; 3 cucchiaini di yogurt magro al naturale; 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale e pepe q.b.

Lavare le uova e bollirle per 10 minuti circa, quindi toglierle dall'acqua bollente, e sgusciarle. Tagliarle a metà e separare i tuorli. Soffriggere l'aglio in padella con 2 cucchiaini di olio, quindi aggiungete gli spinaci e cuocete per 10 minuti. Mettere i tuorli, gli spinaci e lo yogurt nel frullatore e frullare aggiungendo l'olio rimasto, il sale e il pepe, fino ad ottenere un composto cremoso che non sia troppo sodo (nel caso aggiungete altro yogurt). Infine riempite l'incavo di ogni mezzo uovo sodo con la crema ottenuta. Servite su un letto di insalata mista.

Per contatti: email [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com); Blog: [www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com](http://www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com)