

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Focus", spiega che coniugando una dieta sana ed equilibrata, che eviti cibi contenenti alti livelli di colesterolo, con un'attività fisica regolare, si possono consumare fino a tre o quattro uova a settimana, senza aumentare il rischio di contrarre malattie cardiovascolari.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Quante uova a settimana è giusto mangiare?

Due, quattro, 12... Studi recenti hanno confuso le idee degli amanti delle uova che devono tenere sotto controllo il colesterolo. Facciamo un po' di chiarezza per seguire una dieta sana ed equilibrata.

Sode, strapazzate, in camicia, alla coque. Buone in tanti modi, economiche, nutrienti. Le uova sono un alimento perfetto: contengono proteine nobili associate a grassi (per il 45% saturi, per il resto mono e polinsaturi), sali minerali e vitamine, soprattutto la vitamina A. Eppure, poiché nel tuorlo c'è un bel po' di colesterolo (circa 300 milligrammi), sono sempre finite sul banco degli imputati ed evitate da coloro che sono a rischio di problemi cardiovascolari.

DUE STUDI A CONFRONTO. Due recenti ricerche hanno inoltre creato confusione tra i consumatori. Nel 2018, uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, le aveva finalmente scagionate, sostenendo che il consumo di circa 12 uova a settimana per un intero anno non causava un aumento di rischio cardiovascolare. Ma poi, nel 2019, ecco il contrordine: secondo un altro studio pubblicato su *Jama* dalla Northwestern University, anche soltanto il consumo di tre-quattro uova a settimana provocava un aumento di rischio cardiovascolare dell'8% (e il rischio di morte del 6%). E allora?

Dice **Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del Crea – Alimenti e nutrizione**: «In realtà, questa ricerca più recente, spiega che è il consumo di tutti gli alimenti con alti livelli di colesterolo - e quindi non solo le uova - che aumenta il rischio cardiovascolare. Se quindi escludiamo dalla dieta le uova, ma mangiamo altri alimenti che contengono colesterolo, come le carni rosse, il burro e i salumi, il rischio per la salute è esattamente lo stesso. Pertanto, quello che conta, è tenere sotto controllo i livelli di colesterolo seguendo una dieta sana ed equilibrata, e praticando una regolare attività fisica. In tal caso, si possono quindi mangiare tranquillamente fino a tre o quattro uova alla settimana».

LA DIETA MEDITERRANEA. Anche per Enzo Spisni, docente di fisiologia della nutrizione dell'Università di Bologna, l'uovo non va demonizzato: «Oggi si sa che non è il colesterolo alimentare a far male; quel che conta è ridurne la sintesi da parte del fegato, e questo si

ottiene seguendo una dieta equilibrata ricca di fibre e antiossidanti. Il colesterolo, inoltre, è dannoso in circolo soprattutto se è ossidato, e l'uovo è ricchissimo di carotenoidi che ne impediscono l'ossidazione: la dose di quattro uova a settimana (indicata nella dieta mediterranea, come potete leggere anche su [Focus 335](#)) è del tutto ragionevole».

LE LAVO O NO? Attenzione, però: anche se l'uovo che stiamo per rompere è un po' sporco di terra - e può accadere se si prendono le uova del contadino - non bisognerebbe mai lavarlo sotto l'acqua del rubinetto. L'uovo di gallina, infatti, può essere veicolo di pericolosi agenti patogeni come la Salmonella, e lavarlo è un errore perché sul guscio si può formare della condensa che facilita il passaggio dei microbi all'interno.

Inoltre, meglio fare attenzione a dolci, condimenti o primi piatti che prevedono l'utilizzo di uova crude (come il tiramisù, la maionese o la carbonara), e poi consumare queste pietanze subito dopo la preparazione. Naturalmente, soprattutto in questi casi, è meglio scegliere le uova commerciali che sono soggette a un rigoroso sistema di controlli. Infine, è sempre preferibile scegliere le uova di gallina *Extra fresche da agricoltura biologica*.

AL CENTRO DEL FRIGO. Infine, dato che tutti [gli alimenti hanno diverse esigenze di conservazione](#), anche le uova devono essere riposte nel posto giusto: nel ripiano centrale del frigorifero dove la temperatura è di circa 4-5 °C , preferibilmente lasciandole chiuse nelle confezioni originali.

RASSEGNATA