Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Il consumo di uova fa aumentare il livello di colesterolo?

Lun 03/04/2023 - 10:59

Le uova sode colorate non possono mai mancare a Pasqua. Molte persone, si chiedono però se le uova siano o meno delle vere e proprie “bombe di colesterolo”. Cerchiamo di chiarire...

Anzitutto va detto che le uova sono un’ottima fonte di proteine, nonché l’alimento con il più alto valore biologico: gli aminoacidi essenziali e indispensabili contenuti nelle uova, vengono impiegati in modo molto efficiente dal nostro organismo, che li utilizza infatti per produrre delle proteine proprie. Le uova forniscono, inoltre al corpo umano grassi, sali minerali tra cui calcio, fosforo e ferro, vitamine del gruppo B e vitamine liposolubili (A, D, E, K). Inoltre, contengono effettivamente anche tra 200 e 300 milligrammi di colesterolo per uovo.

Il colesterolo, di per sé, svolge funzioni importanti e indispensabili nel corpo umano: è un componente delle membrane cellulari e contribuisce alla formazione di ormoni, come il testosterone e gli estrogeni, nonché della vitamina D. Il corpo produce colesterolo anche da sé, pertanto il suo apporto non dipende dall’alimentazione. In generale, due terzi del colesterolo necessario all’organismo umano sono prodotti dal corpo stesso, in particolare nel fegato, mentre un terzo deriva dagli alimenti assunti, soprattutto quelli di origine animale. Nelle persone sane, il livello di colesterolo nel sangue rimane sostanzialmente costante. Se il colesterolo viene assunto attraverso gli alimenti, l’organismo regola la propria produzione riducendola. Tuttavia, disturbi del metabolismo lipidico e altre patologie possono causare un livello di colesterolo permanentemente elevato, che a sua volta aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.

Sebbene le uova di gallina contengano livelli relativamente elevati di colesterolo, la quantità di uova consumate influisce in misura limitata sui livelli di colesterolo nel sangue e sul rischio di malattie cardiovascolari. Studi recenti dimostrano, infatti, che le persone che mangiano almeno un uovo al giorno non sono più soggette a malattie cardiovascolari né muoiono prima di quelle che consumano meno uova. Per questo motivo, le attuali raccomandazioni dietetiche non fissano un limite massimo per il consumo di uova. “Oggi un consumo moderato di uova è ritenuto innocuo, alcuni nutrizionisti sostengono addirittura che mangiare uno o due uova al giorno non comporti alcun problema. In definitiva, però, una dieta più rispettosa dell’ambiente e del clima, è quella a base vegetale, che

contiene alimenti di origine animale solo in quantità piccole o moderate”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Del resto, la credenza che le uova dal guscio verde contengano meno colesterolo di quelle con il guscio marrone o bianco, è un vero e proprio mito da sfatare. Anzi, in alcuni casi nelle uova verdi sono stati addirittura riscontrati livelli di colesterolo più elevati rispetto alle uova di altre razze di galline. Le uova verdi sono deposte dalle galline Araucana, originarie dell’America meridionale. Il colore verde è dovuto al fatto, che a differenza di altre razze, queste galline non rilasciano nel guscio delle proprie uova il pigmento bilirubina, bensì la biliverdina.