
Le uova fanno bene

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Per le galline è arrivato il momento della riscossa: le uova fanno molto bene, sono assai nutrienti, facilmente digeribili e da consigliare quasi a tutti. Dopo tante accuse è giunto il giorno della riabilitazione di albumi e di tuorli. Il pregiudizio nei riguardi delle uova è nato dal fatto che il rosso è ricco di colesterolo (circa 200 mg in ogni tuorlo), che però incide relativamente perché rappresenta solamente una piccola parte di quello elaborato dal nostro organismo. Recentemente, in un convegno, sono state messe in evidenza le proprietà di questo alimento che è considerato completo e adatto quasi a tutti, specialmente ai bambini, grazie alla proprietà di stimolare la crescita, e agli anziani che risultano, spesso, carenti di proteine e di minerali. L'Istituto nazionale della nutrizione, nel contesto delle Linee guida italiane, consiglia un consumo medio (per adulto) di due-tre uova a settimana per qualunque soggetto sano. Per gli sportivi è possibile addirittura superare questa quantità. Le intolleranze alle uova sono molto più rare di quanto si possa pensare: si tratta di allergie che riguardano solamente circa l'1 per cento dei consumatori (contro il 3-5 per cento degli allergici al latte vaccino). L'allergia riguarda, in genere, il solo albume e non il tuorlo per cui la cottura può eliminare questo inconveniente. Secondo recenti acquisizioni, le uova hanno sostanze dotate di azione protettiva per il fegato (come colina e metionina) e possono essere consumate correttamente dai malati epatici. Devono evitarne il consumo, i soggetti affetti da patologie delle vie biliari, da calcoli o da infiammazione acuta o cronica: infatti l'uovo, stimolando lo svuotamento della cistifellea, rischia di provocare coliche biliari in chi presenta ostruzioni al normale deflusso della bile: ciò vale per la panna, il burro e in generale per qualsiasi alimento particolarmente ricco di grassi. Il tuorlo contiene un pigmento colorato: la luteina assai importante per la salute degli occhi. Le uova sono molto ricche di proteine, soprattutto l'albume. Nell'albume non c'è colesterolo, ma una sostanza - l'avidina -, che non è tossica, ma inattiva la biotina, una vitamina del complesso B. L'avidina, però, si distrugge completamente con il calore, per cui si consiglia di consumare sempre l'albume cotto. Con la cottura, se il tuorlo è ancora crudo e l'albume è appena coagulato, l'uovo si trattiene nello stomaco appena un'ora. Le uova sono al primo posto nel rapporto di convenienza tra prezzo e valore nutritivo.