

Le uova fanno bene o male alla salute? Sveliamo i falsi miti



INDICE

■ [Le uova fanno male? Facciamo un po' di chiarezza](#)

■ [Uova e colesterolo: mangiare uova fa bene alla salute?](#)

■ [Benefici delle uova: cosa dice la scienza](#)

■ [Uova, latte e derivati](#)

■ [Quando le uova sono sconsigliate](#)

Le uova fanno male? Facciamo un po' di chiarezza

Le uova di gallina sono consumate in tutto il mondo, ma i dibattiti sul loro impatto sulla salute hanno creato molta confusione e fuorvianti generalizzazioni, come credere che possano far male a fegato e cuore, oppure essere portatrici di salmonella. Le preoccupazioni maggiori sono rappresentate dal tenore in colesterolo associato al rischio di malattie cardiovascolari ma anche ad un aumento del rischio di steatosi epatica non alcolica (NAFLD) a causa dei grassi saturi.

In realtà le uova sono un ottimo alimento e la salmonella non è dentro alle uova, ma sopra al guscio dove possono esserci tracce di feci che, nel caso raro la gallina sia infetta, possono portare salmonella: in questi casi basta rimuovere le tracce prima di rompere le uova (con un panno umido e mai sotto l'acqua corrente) e sempre meglio evitare di far cadere micro-briciole di guscio nell'uovo aperto. Per rompere le uova, usa una superficie diversa dalla ciotola in uso per le uova e igienizzala subito dopo.

Al momento dell'acquisto è sempre bene leggere l'etichetta per sapere se le uova provengono da allevamenti con standard di benessere animale elevati. Uova da allevamento a terra o da galline in allevamenti biologici sono generalmente preferibili in termini di qualità, sostenibilità e sicurezza.

Uova e colesterolo: mangiare uova fa bene alla salute?

Per decenni la preoccupazione maggiore sul loro consumo è stata rappresentata dal contenuto di **colesterolo** nelle uova, ancora oggi considerato dai più causa dell'aumento della colesterolemia e conseguente aumento del rischio cardiovascolare.

Nella **V Revisione dei LARN*** presentata nel 2024 dalla SINU* è stata eliminata la raccomandazione del limite d'assunzione di **300 mg al giorno** di colesterolo, decisione basata su molti studi che hanno evidenziato la scarsa importanza dell'assunzione di colesterolo dagli alimenti, rispetto a quella dei grassi saturi con cui è strettamente correlato.

Oggi le uova sono considerate un **ottimo alimento** in quanto:

- l'albume contiene **proteine ad alto valore biologico** con i 20 **aminoacidi** essenziali codificati dal nostro corpo,
- i **lipidi del tuorlo** non sono solo grassi saturi, ma anche monoinsaturi (come quelli dell'**olio d'oliva**) per il 37% e polinsaturi (come quelli del **pesce**) per il 18%, grassi noti per i loro **effetti benefici** sul **sistema cardiovascolare**,
- l'uovo apporta **vitamine** come la A, riboflavina, acido folico, B6, **B12, D**, colina, oltre a **antiossidanti** come selenio, zinco, luteina e zeaxantina utili per la salute degli occhi,
- contiene **minerali** essenziali come **ferro, calcio**, fosforo, **selenio** e **zinco**.

Anche se in alcuni studi permangono dubbi sui reali benefici e sui rischi del consumo regolare di uova, molti paesi, tra cui USA e Regno Unito, hanno rimosso i limiti al consumo. In Italia, le Linee Guida per una Sana Alimentazione del **CREA*** raccomandano il consumo di 2-4 uova alla settimana, livello sicuro anche per coloro che sono preoccupati per i livelli di colesterolo, purché vengano mantenuti sani stili di vita e **un'alimentazione equilibrata**.

*LARN (livelli di assunzione di riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana)

*SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

*CREA (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria)

Benefici delle uova: cosa dice la scienza

Le più recenti ricerche hanno messo in evidenza i benefici delle uova inserite nell'alimentazione equilibrata:

- Contribuiscono significativamente all'aumento della **massa muscolare** e riduzione della **massa grassa**, grazie al contenuto proteico dell'albume.
- Sulle popolazioni sane il consumo regolare di uova non aumenta i biomarcatori associati al rischio di malattie cardiache.
- Un maggiore consumo di uova è stato associato a un effetto nullo o molto modesto per il rischio di malattie **cardiovascolari**.
- I diversi componenti nutrizionali, come descritto sopra, esercitano un effetto antinfiammatorio che riduce il rischio di cronicizzazione delle malattie. Le proteine del tuorlo contengono l'immunoglobulina Y (un anticorpo del sistema immunitario) e l'albume l'enzima lisozima che ha proprietà antimicrobiche e protettive contro infezioni e infiammazioni.
- Gli studi suggeriscono che le proteine dell'uovo possano aiutare a prevenire malattie croniche, come **l'ipertensione** e le malattie infiammatorie intestinali, grazie ai peptidi dell'albumina che contribuiscono ad abbassare la pressione sanguigna. Alcune proteine dell'uovo hanno mostrato attività antitumorale, in particolare contro il cancro del **colon**.

Uova, latte e derivati

I nutrienti essenziali di **uova, latte e derivati** possono sostituire una dieta equilibrata eco-sostenibile senza carne e pesce in perfetto equilibrio tra macro e micronutrienti. **Qui puoi** trovare una dieta sostenibile vegetariana che ti offre gratuitamente 4 menu settimanali con 140 pasti della tradizione mediterranea calcolati per le calorie che dovresti consumare ogni giorno. In questa dieta, compagno delle uova è il Grana Padano DOP, un concentrato di latte fresco, con caratteristiche nutrizionali simili alle uova:

- Apporta il 33% di proteine ad alto valore biologico con i 9 **aminoacidi essenziali (podcast)** compresi i 3 ramificati.
- Contiene la maggior quantità di calcio tra tutti i formaggi più consumati, 1165mg/100g.
- Apporta ottime quantità di vitamina **B12** e B2.
- Contiene antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.
- L'apporto di grassi è simile a quello delle uova, 32% di lipidi insaturi.

Inoltre, durante la lavorazione al Grana Padano DOP viene aggiunta una piccola quantità di lisozima estratto dell'albume delle uova che favorisce una perfetta stagionatura.

Come nelle uova le proteine del Grana Padano DOP non solo prevengono la perdita muscolare, ma possono anche offrire protezione contro varie malattie, inoltre **l'aminoacido leucina** abbassa i livelli di **grelina** (l'ormone della fame) riducendo l'appetito, fattore importante nella cura [dell'obesità](#).

Quando le uova sono sconsigliate

Le linee guida europee per quante uova a settimana consumare variano da 2 a 4-6 a settimana, ma in generale non ci sono più restrizioni severe su quante uova si possono mangiare al giorno legate al colesterolo alimentare o malattie del fegato, essendo anche consigliate a chi soffre di cirrosi, purché non fritte o consumate con salse grasse come la maionese.

Le uova sono sconsigliate alle persone che hanno calcoli alla [cistifellea](#), poiché possono causare coliche. Inoltre, **chi soffre di allergia** alle uova, o ad alcuni dei suoi componenti, deve evitare di mangiare uova o alimenti che le contengono poiché possono causare: **eczemi, orticaria**, prurito, gonfiore e **disturbi digestivi** o sintomi tipici **dell'asma**, raramente l'[allergia](#) provoca **anafilassi**.

Nei bambini l'allergia all'uovo è tra le più comuni, generalmente colpisce nella prima infanzia e scompare con l'adolescenza ma raramente può continuare in età adulta.

Non tutto l'uovo provoca allergia nei bambini, quella al **solo albume è la più diffusa**, perché contiene due allergeni principali: **ovomucoide** e **ovoalbumina**.

In conclusione, in una dieta sana e bilanciata possiamo senza dubbio inserire le uova alternate ad altre fonti proteiche come pesce, carni bianche, legumi, formaggi oltre alle indispensabili frutta e verdura.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Carter S, et al. Eggs and Cardiovascular Disease Risk: An Update of Recent Evidence. *Curr Atheroscler Rep.* 2023 Jul;25(7):373-380.

Yiannakou I, et al. Eggs, dietary choline, and nonalcoholic fatty liver disease in the Framingham Heart Study. *J Nutr.* 2024 Oct 16:S0022-3166(24)01103-9.

Greenberg JA, et al. Dietary eggs, egg nutrients, polygenic score for body mass index, "Western pattern" diet, and weight change, a prospective analysis in the Women's health initiative. *Clin Nutr.* 2024 Nov;43(11):80-90.

Chen GC et al. Dietary cholesterol and egg intake in relation to incident cardiovascular disease and all-cause and cause-specific mortality in postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2021 Apr 6;113(4):948-959. doi: 10.1093/ajcn/nqaa353. PMID: 33330926; PMCID: PMC8023834.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.