

Le uova fanno aumentare il colesterolo?



INDICE

- [Calorie delle uova](#)
- [Perché le uova fanno bene alla salute?](#)
- [Quante uova puoi mangiare a settimana?](#)
- [Cosa fare in caso di allergia alle uova](#)
- [Cosa dicono i recenti studi scientifici?](#)

Calorie delle uova

100 g di uova apportano 128 kcal, cioè circa **60 kcal** per uovo (mediamente 50 g): la loro densità energetica è quindi **più bassa** rispetto ad altri secondi piatti. Naturalmente, però, il valore calorico dell'uovo dipende da come viene cucinato. La densità energetica sale esponenzialmente nelle pietanze in cui le uova vengono fritte in olio o burro o preparate con alimenti molto calorici come la pancetta o il guanciale (es. torte salate, sformatini, carbonara, etc.)

Perché le uova fanno bene alla salute?

Le **uova di gallina**, dal punto di vista nutrizionale, sono un **ottimo secondo piatto**. Sono infatti fonte di **proteine ad alto valore biologico** e contengono il complesso dei 20 aminoacidi codificati dal nostro corpo. Le uova apportano tantissimi nutrienti indispensabili per la nostra salute: oltre alle proteine nobili che compongono l'albumine, vi sono i **grassi del tuorlo** che non sono solo saturi, ma anche monoinsaturi (come quelli dell'**olio d'oliva**) per il 37% e polinsaturi (come quelli del **pesce**) per il 18%, con una buona percentuale di **acido oleico**, noto per i suoi **effetti benefici** sul **sistema cardiovascolare** (sembra in grado di normalizzare i livelli di colesterolo LDL, quello "cattivo"). Inoltre, le uova sono ricche di **vitamine** e **sali minerali** essenziali, in particolare **vitamina A**, **vitamina B12**, **acido folico**, **ferro e fosforo**, oltre ad **antiossidanti** come **luteina e zeaxantina** utili per la salute degli occhi.

Quante uova puoi mangiare a settimana?

Ad oggi, le uova sono state rivalutate e ne possiamo mangiare anche una al giorno, ma dobbiamo sempre tenere a mente che non è il singolo alimento a compromettere l'effetto dell'alimentazione sul nostro organismo, ma **la dieta nel suo complesso**, cioè considerare l'uovo al posto di carne e/o formaggi e regolarci con le quantità.

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 che portano a dislipidemia, associata a disturbi cardiovascolari e del fegato, come la steatosi epatica non alcolica. Le linee guida del CREA* raccomandano un consumo da 1 a 4 uova alla settimana, un buon compromesso sia per le persone in salute, sia per le persone affette da particolari patologie, come l'**ipercolesterolemia**, ma sempre in sostituzione di carne o latticini come Grana Padano DOP. Questo formaggio, oltre ad essere **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, è anche ricco di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), contiene inoltre vitamine importanti come **B2 e B12** e antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato come secondo piatto (50 g) per 2-3 volte a settimana oppure si può utilizzare grattugiato (1-2 cucchiari) anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

*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)

Cosa fare in caso di **allergia alle uova**

L'**allergia** all'uovo è frequente soprattutto nei bambini. In alcune condizioni può permanere fino all'età adulta ma, nella maggioranza dei casi, si presenta nella prima infanzia e scompare prima dell'adolescenza. L'allergia può rivolgersi verso le proteine dell'albume, del tuorlo oppure di entrambe. Se diagnosticata dall'**allergologo**, diventa necessario eliminare le uova – e tutti gli alimenti che le contengono – dalla propria dieta (es. piatti pronti, maionese, pasta all'uovo, biscotti, torte e altri prodotti da forno, creme per farcire i dolci, etc.). In caso di allergia alle uova, è comunque possibile raggiungere il fabbisogno di proteine giornaliero consumando, ad esempio, **carni, pesce** oppure **latte e latticini**.

Cosa dicono i recenti **studi scientifici?**

L'associazione tra il consumo di uova e un possibile aumento del rischio cardiovascolare è da sempre un argomento molto dibattuto. Quante volte abbiamo sentito dire: “Le uova fanno male alla salute! Fanno aumentare il colesterolo!”? Tuttavia, recenti studi scientifici hanno rivalutato il consumo di uova, anche quotidiano, in associazione alla dieta mediterranea.

Molti non sanno che il colesterolo è per la maggior parte **autoprodotta dal nostro fegato** (circa l'80%), mentre solo una piccola parte viene introdotta con l'alimentazione. In seguito a diversi studi scientifici che negli anni si sono susseguiti con sempre maggiore attenzione e specificità, il ruolo del **colesterolo alimentare**, ossia quello assunto dagli alimenti, ha subito nel tempo molte variazioni sul profilo lipidico ematico (grassi nel sangue).

- È stato appurato che **non è tanto il colesterolo alimentare in sé a sbilanciare il profilo lipidico ematico, quanto piuttosto il consumo di grandi quantità di acidi grassi saturi e acidi grassi trans o idrogenati, di zuccheri soprattutto aggiunti** accompagnati a scarse quantità di **fibra** e di **acidi grassi essenziali** (omega 3 e omega 6, spesso chiamati “grassi buoni”).
- Inoltre, anche un'insufficiente **attività fisica** influenza negativamente il profilo dei grassi e degli zuccheri (**glicemia**) nel sangue.

SUPERVISIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

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.