



Le uova proteggono il cuore e allungano la vita, lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) -

L'alimentazione, con l'esercizio fisico, è determinante per proteggere la salute del cuore e ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. Tra i cibi che possono svolgere un ruolo di scudo, riflettori accesi anche sulle uova che possono svolgere un ruolo importante nel regime alimentare in particolare degli anziani.

La funzione delle uova è stata oggetto di uno studio condotto dagli scienziati della Monash University di Melbourne in Australia e documentato sulla rivista Nutrients. Il consumo di uova è legato spesso all'interrogativo "quante se ne possono mangiare?". La ricerca della Monash University fissa anche parametri in questo senso, visto che considera un ampio spettro di ipotesi (e di porzioni).

I ricercatori hanno scoperto che, per gli anziani relativamente sani, consumare uova da 1 a 6 volte a settimana è associato a un rischio inferiore di mortalità per tutte le cause. E in particolare ad un rischio più basso di mortalità per malattie cardiovascolari rispetto a coloro che mangiano uova raramente o mai.

Lo studio ha coinvolto 8756 adulti di età pari o superiore a 70 anni, che hanno fornito dati rispetto al consumo di uova: mai/raramente (raramente/mai, o 1-2 volte al mese), settimanalmente (1-6 volte a settimana) e quotidianamente (ogni giorno/più volte al giorno).

Il consumo regolare di uova è associato a un rischio inferiore del 29% di mortalità correlata a malattie cardiovascolari negli anziani relativamente sani, secondo una nuova ricerca condotta da un team della Monash University.

Holly Wild, scienziata presso la Monash University School of Public Health and Preventive Medicine, ha sintetizzato il quadro: rispetto alle persone che non mangiavano mai o raramente uova (fino a due volte al mese), chi mangiava uova da 1 a 6 volte a settimana aveva un rischio inferiore del 15% di morte per qualsiasi causa e un rischio inferiore del 29% di morte correlata a malattie cardiovascolari.

Le uova sono un alimento ricco di nutrienti, sono una ricca fonte di proteine e una buona fonte di nutrienti essenziali: vitamine del gruppo B, folati, acidi grassi insaturi, vitamine liposolubili (E, D, A e K), colina e numerosi minerali e oligoelementi, ha affermato la professoressa Wild. Le uova sono anche una fonte accessibile di proteine e nutrienti per gli anziani, e la ricerca suggerisce che siano la fonte proteica preferita per gli anziani che potrebbero subire un declino fisico e cognitivo correlato all'età.

Lo studio dell'università australiana ricorda che le Linee Guida Dietetiche nazionali e l'American Heart Association (AHA) raccomandano che gli adulti con colesterolo nella norma possano mangiare fino a sette uova a settimana, mentre alcuni paesi europei suggeriscono di limitarne il consumo a 3-4 a settimana. L'AHA consiglia anche fino a 2 uova al giorno per gli anziani con colesterolo nella norma.

Nello studio si evidenziano altri elementi: Gli anziani con una qualità della dieta da moderata ad alta hanno riportato un rischio inferiore del 33% e del 44% di decesso correlato a malattie cardiovascolari, suggerendo che l'aggiunta di uova a diete di qualità moderata e alta può migliorare la longevità.

Precedenti ricerche hanno osservato un rischio maggiore di mortalità associato al consumo di uova per chi ha il colesterolo alto. Per questo motivo, abbiamo anche esplorato l'associazione tra consumo di uova e mortalità nelle persone con e senza dislipidemia (colesterolo alto clinicamente diagnosticato), ha affermato Wild.

Abbiamo riscontrato un rischio inferiore del 27% di decesso correlato a malattie cardiovascolari per i partecipanti con dislipidemia che consumavano uova settimanalmente, rispetto ai loro coetanei che le consumavano raramente o mai: in questo gruppo la presenza di dislipidemia non influenza il rischio associato al consumo di uova, ha spiegato. I nostri risultati suggeriscono che mangiare fino a sei uova a settimana può ridurre il rischio di morte per tutte le cause e per malattie cardiovascolari negli anziani. Questi risultati potrebbero rivelarsi utili nello sviluppo di linee guida dietetiche basate sull'evidenza per gli anziani.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Febbraio 19, 2026

## Autore

---

redazione

*default watermark*