



Quattro uova a settimana per "curare" sistema nervoso, vista e pelle: cosa dice l'immunologo

Descrizione

(Adnkronos) "Piccole, ma preziose per metabolismo, cervello, occhi e pelle. Sono le uova, che hanno proteine ad alto valore biologico, grassi emulsionati, prevalentemente insaturi, minerali e vitamine. Mancano di glucidi e vitamina C, ma di solito si consumano accompagnandole con pane e verdure che compensano tali carenze", come spiega l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum, interpellato dall'Adnkronos Salute.

Ma quanti e quali sono i benefici delle uova? "Assunte in adeguate quantità, non sono direttamente responsabili dell'aumento del colesterolo cattivo nel sangue. Anzi, grazie alla presenza di lecitine, vitamina E e acidi grassi essenziali tra cui quello oleico e quello linoleico e omega 3, si è visto che il loro consumo ha un effetto positivo sulla salute del cuore e delle arterie. Le linee guida della Società italiana di nutrizione raccomandano il consumo di massimo 4 uova alla settimana", dice Minelli.

Le uova sono anche alleate del corretto funzionamento del sistema nervoso. Apportando aminoacidi e acidi grassi essenziali, oltre che colina detta anche vitamina J che è precursore dell'acetilcolina a sua volta importante neurotrasmettitore, le uova supportano la salute del sistema nervoso e della funzione cognitiva.

Ma le uova hanno anche altre proprietà. "Grazie alla presenza di proteine nobili e di grassi buoni, garantiscono un soddisfacente senso di sazietà. E poi lo iodio e le vitamine del complesso B che nell'uovo sono contenute risultano essere preziose per il corretto funzionamento del metabolismo", continua lo specialista che entra nel merito del contributo delle uova alla salute della vista e della pelle: "La presenza in buona quantità di vitamine liposolubili come A, D, E e K fa sì che le uova svolgano un ruolo importante nel supportare la salute degli occhi, della pelle. Inoltre sono ricche di luteina e zeaxantina, in grado di prevenire malattie come la degenerazione maculare".

Ancora, prosegue Minelli, "le uova contengono ferro e sono pertanto utili a contrastare gli stati anemici ferrocarenziali". Inoltre,

contenendo zinco e selenio, oltre che vitamina D, contribuiscono a mantenere in salute il sistema immunitario. Sono utili per la salute dei denti avendo buone quantità di fosforo. Contenendo solo tracce di zuccheri, costituiscono un'opzione ideale per le persone che seguono diete low-carb o controllano l'assunzione di calorie.

Ma ci sono controindicazioni se si è ghiotti di uova? Va ricordato evidenza l'immunologo che le uova sono uno degli 8 principali allergeni alimentari e rappresentano la seconda allergia alimentare più comune (dopo il latte vaccino) nei bambini. Che sia il tuorlo o sia l'albume poco importa, in quanto è impossibile separarli completamente senza che avvenga una contaminazione. Pertanto precisa l'esperto le persone allergiche alle uova devono prestare attenzione a tutti i suoi componenti. A meno che non si conoscano le proteine o le componenti degli allergeni che scatenano i sintomi, in quanto può contribuire a stabilire un piano di gestione dell'allergia: alcune proteine delle uova sono sensibili al calore e quindi le uova possono essere tollerate se ben cotte.

I consigli dell'immunologo: Limitare il consumo se si soffre di calcoli alla cistifellea, la presenza di colina potrebbe creare disturbi. Attenzione al tuorlo se si hanno problemi renali perché chi soffre di insufficienza renale, dovendo ridurre gli alimenti altamente proteici, dovrebbe moderare l'assunzione delle uova o magari evitare di mangiare il tuorlo.

L'uovo può essere causa di salmonellosi, rammenta Minelli. Seppur la funzione principale del guscio sia quella di proteggere l'uovo dall'esterno, può essere esso stesso fonte di contaminazione; questo spiega perché le vie riproduttive della gallina hanno la porzione terminale in comune con le vie digerenti, ed è proprio a questo livello che avviene la contaminazione con le feci. Quindi scegliere sempre uova con un guscio integro, non lavarle e conservarle ad una temperatura costante possibile.

In conclusione, le uova di gallina sono un alimento altamente nutriente e versatile, ricco di proteine, vitamine, minerali e grassi sani. Consumare uova come parte di una dieta equilibrata può contribuire a soddisfare i fabbisogni nutrizionali e a sostenere la salute generale. Tuttavia chiosa Minelli è importante consumarle con moderazione e fare attenzione alla preparazione per evitare rischi di contaminazione alimentare.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 15, 2026

Autore

redazione

default watermark