Uova bianche o marroni, quali sono migliori? Ecco cosa dice la scienza

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Bianche, marroni, azzurre, verdi e persino maculate: quando si acquistano le uova, il colore del guscio puÃ² diventare un criterio di scelta, spesso accompagnato dalla convinzione che quelle scure siano piÃ¹ nutrienti o piÃ¹ â??naturaliâ??. Ma la scienza ridimensiona questa differenza: il colore del guscio dipende principalmente dalla genetica e dalla razza della gallina e, da solo, non permette di stabilire la qualitÃ nutrizionale dellâ??uovo.

A ricordarlo Ã¨ anche il Dipartimento dellâ??Agricoltura degli Stati Uniti (USDA), secondo cui i livelli di nutrienti non sono significativamente diversi tra uova a guscio bianco e marrone e il colore Ã¨ determinato dalla razza della gallina.

In generale, secondo la Harvard School of Public Health, le galline con piumaggio leggero di solito depongono uova bianche, mentre quelle con piumaggio rossastro o marrone di solito depongono uova marroni.

In generale, diverse linee genetiche di galline producono gusci di colore differente. Nelle uova marroni il pigmento principale Ã¨ la protoporfirina IX, che viene depositata durante la formazione del guscio. Una revisione scientifica pubblicata su Poultry Science ha evidenziato come intensitÃ e caratteristiche della colorazione possano essere influenzate, oltre che dalla genetica, anche dallâ??etÃ della gallina, dallâ??alimentazione, dallo stress e dal sistema di allevamento. Il colore, dunque, non Ã¨ un indicatore affidabile di freschezza, gusto o superioritÃ nutrizionale.

PiÃ¹ che chiedersi se sia â??miglioreâ?? lâ??uovo bianco o quello bruno, Ã¨ quindi piÃ¹ utile guardare alla provenienza, al sistema di allevamento, allâ??alimentazione della gallina e alla freschezza del prodotto. Il Ministero della Salute raccomanda di controllare la data di scadenza e di evitare uova con il guscio incrinato. Anche la normativa europea stabilisce specifici requisiti di qualitÃ per le uova di categoria A, tra cui guscio e cuticola normali, puliti e integri.

In Italia Ã¨ inoltre particolarmente utile leggere il codice stampato sul guscio e le indicazioni sulla confezione, che permettono di conoscere il sistema di allevamento e la provenienza del prodotto.

Qualunque sia il colore del guscio, lâ??uovo rimane un alimento ricco di nutrienti. Fornisce proteine di elevata qualitÃ biologica e contiene, tra gli altri nutrienti, colina, biotina (vitamina B7), vitamina A, oltre a composti antiossidanti come luteina e zeaxantina.

Il tuorlo, inoltre, Ã¨ la parte dellâ??uovo in cui si concentrano gran parte delle vitamine e dei lipidi. Il suo colore, a differenza di quello del guscio, Ã¨ influenzato soprattutto dallâ??alimentazione della gallina: una dieta ricca di pigmenti vegetali giallo-arancio puÃ² produrre un tuorlo piÃ¹ intenso. Anche in questo caso, quindi, una tonalitÃ piÃ¹ scura non significa automaticamente un alimento piÃ¹ nutriente.

Lâ??uovo contiene anche colesterolo. La sua presenza non Ã¨ un motivo sufficiente per considerare lâ??alimento â??cattivoâ?? o da evitare in assoluto: il ruolo delle uova nellâ??alimentazione va valutato nel quadro complessivo della dieta e delle condizioni individuali.

La normativa europea prevede che, fino alla vendita, le uova siano mantenute a una temperatura preferibilmente costante e adatta a preservarne le caratteristiche igieniche.

A casa, invece, il Ministero della Salute indica il frigorifero tra le modalitÃ di corretta conservazione degli alimenti e raccomanda di rispettare sempre le istruzioni riportate sulla confezione. Il frigorifero domestico dovrebbe avere una temperatura intorno ai 4-5 gradi.

default watermark

Meglio quindi conservarle nel loro contenitore e non trasferirle inutilmente nello sportello del frigorifero, dove la temperatura tende a essere meno stabile.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 20, 2026
Autore
redazione