



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

Descrizione

(Adnkronos) - Bianche, marroni, azzurre, verdi e persino maculate: quando si acquistano le uova, il colore del guscio può diventare un criterio di scelta, spesso accompagnato dalla convinzione che quelle scure siano più nutrienti o più naturali. 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 qualità nutrizionale dell'uovo.

A ricordarlo anche il Dipartimento dell'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 è 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 è la protoporfirina IX, che viene depositata durante la formazione del guscio. Una revisione scientifica pubblicata su Poultry Science ha evidenziato come intensità e caratteristiche della colorazione possano essere influenzate, oltre che dalla genetica, anche dall'età della gallina, dall'alimentazione, dallo stress e dal sistema di allevamento. Il colore, dunque, non è un indicatore affidabile di freschezza, gusto o superiorità nutrizionale.

Più che chiedersi se sia migliore l'uovo bianco o quello bruno, è quindi utile guardare alla provenienza, al sistema di allevamento, all'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 qualità per le uova di categoria A, tra cui guscio e cuticola normali, puliti e integri.

In Italia è 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, l'uovo rimane un alimento ricco di nutrienti. Fornisce proteine di elevata qualità biologica e contiene, tra gli altri nutrienti, colina, biotina (vitamina B7), vitamina A, oltre a composti antiossidanti come luteina e zeaxantina.

Il tuorlo, inoltre, è la parte dell'uovo in cui si concentrano gran parte delle vitamine e dei lipidi. Il suo colore, a differenza di quello del guscio, è influenzato soprattutto dall'alimentazione della gallina: una dieta ricca di pigmenti vegetali giallo-arancio può produrre un tuorlo più intenso. Anche in questo caso, quindi, una tonalità più scura non significa automaticamente un alimento più nutriente.

L'uovo contiene anche colesterolo. La sua presenza non è un motivo sufficiente per considerare l'alimento cattivo o da evitare in assoluto: il ruolo delle uova nell'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 modalità 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.

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

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 20, 2026

Autore

redazione