

Alimentazione

 corriere.it/salute

Struzzo, gallina, anatra o quaglia: a ogni uovo il suo valore nutrizionale

di Anna Fregonara

È uno degli alimenti più versatili, ottimo da solo o come ingrediente per il suo potere emulsionante. Presente nei menu di Pasqua e non solo: l'uovo piace agli italiani. Secondo l'ultimo rapporto dell'Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare (Ismea), nel 2020 il consumo nazionale è stato di 13,8 chili a testa, ogni italiano mangia in totale circa 219 uova all'anno.

«L'uovo di gallina, il più comune, contiene quasi esclusivamente proteine di alto valore biologico, ricche di quasi tutti gli amminoacidi essenziali, un po' di grassi e di colesterolo. Carboidrati e zuccheri sono pochissimi», spiega Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice del Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione). «Le

Sono alimenti ricchi di proteine pregiate, minerali, vitamine e pure con poche calorie (se non si sbaglia cottura...)

Nessun divieto per chi ha il colesterolo alto, ma il consumo deve essere moderato

grassi, come l'acido laurico, l'acido miristico e l'acido palmitico, sono i maggiori imputati all'incremento dell'aterosclerosi, una delle cause delle malattie cardiovascolari».

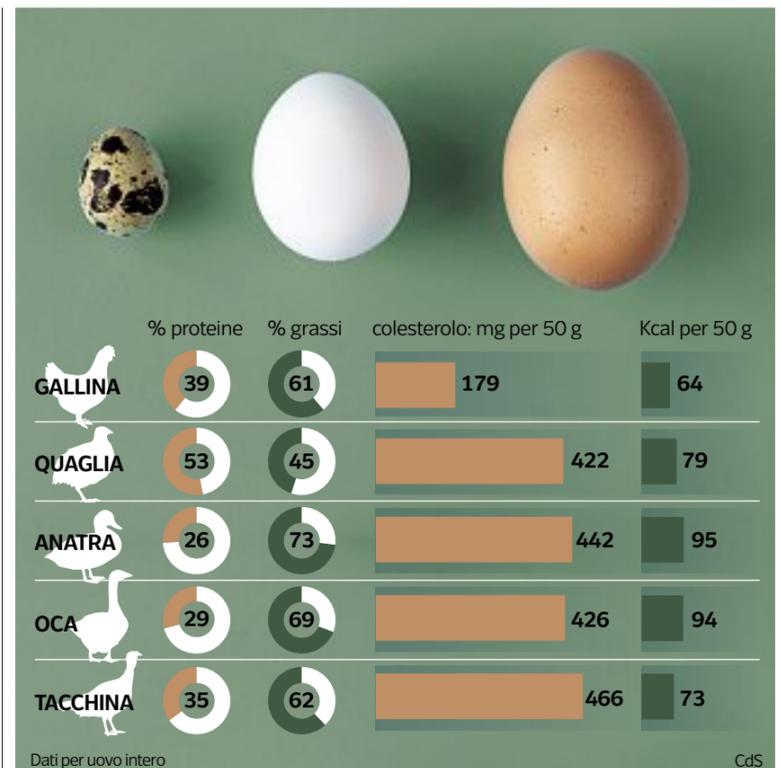
Anche quello di quaglia è ormai diffuso nei supermercati.

«Rispetto a quello di gallina, a livello proteico è migliore e i grassi sono inferiori, lo svantaggio è che ha il doppio di colesterolo. Pesa meno della metà di un uovo classico al quale ne corrispondono 4-5 di qua-

glia. La dimensione influisce anche sui tempi di cottura».

Meno comuni nei negozi, ma disponibili on line o dagli allevatori sono le uova di anatra, d'oca e di tacchiana. In cosa differiscono?

«Non ci sono grandi differenze nutrizionali. L'uovo di anatra, per esempio, ha un tuorlo molto grande e visto che i lipidi sono in questa parte non è un caso che sia più ricco di colesterolo. La parte edibile è la stessa, 87-88 g, quindi una di queste



uova equivale a circa due medie di gallina. In Sudafrica è diffuso l'uovo di struzzo che corrisponde a circa 23 di gallina, anche questo si può trovare dai nostri allevatori».

Quali sono gli errori più comuni nel cucinarlo?

«L'uovo ha poche calorie. L'errore è trasformarlo in una fonte di grassi elevata. Feste a parte, un conto è mangiare un uovo sodo condito con un filo di olio e di aceto. Un altro è scegliere la frittata cucinata in

molto olio, l'uovo fritto al tegamino, le uova sode accompagnate da cucchiari di maionese, l'omelette riempita di formaggio e salumi. L'uovo ha una sua sapidità per cui non c'è la necessità di arricchirlo con tutti questi grassi e condimenti».

E quello con il guscio bianco?

«Non ha caratteristiche nutrizionali particolari. Il colore dipende dalla razza della gallina che è carente del gene responsabile della colorazione del guscio. Anche l'alimen-

Il colore di guscio e tuorlo dipende dalla razza degli animali e dal mangime

vitamine più presenti sono le A, D, K e quelle del gruppo B, e tra i minerali spiccano ferro, fosforo e calcio».

Chi soffre di ipercolesterolemia le può mangiare?

«Il colesterolo è tutto nel tuorlo: quello di gallina, per esempio, ne ha 179 mg per 50 g, il peso di un uovo medio (si veda la tabella). Noi non dovremmo mangiare più di 300 mg di colesterolo al giorno. Eppure, salvo diverse indicazioni dello specialista, 2 uova di gallina alla settimana, incluse quelle presenti nelle ricette, sono consigliate a tutti. I giovani e chi fa molto sport possono arrivare, se non soffrono di ipercolesterolemia, fino a 3-4 alla settimana. A incidere sul colesterolo del sangue, infatti, è soprattutto quello endogeno, ossia che autoproduciamo. Il colesterolo contenuto negli alimenti influisce in maniera limitata. Questo non vuol dire che non bisogna stare attenti a quello che si mangia. Chi soffre di ipercolesterolemia deve tenere sotto controllo tutte le fonti di colesterolo, ma avere in mente che a far crescere quello "cattivo" (Ldl) sono in particolare alcuni acidi grassi saturi presenti in carne, salumi e formaggi e meno nelle uova. Questi particolari acidi



Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTAT ACT

È un integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 19,90 €

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

Il contenuto di grassi non è molto diverso tra le specie, la differenza la fanno le dimensioni

tazione incide sulla colorazione di guscio e tuorlo. Per esempio, l'aggiunta nel mangime di carotene, il precursore della vitamina A naturalmente presente in ortaggi e frutta arancioni, rende di un colore più forte le cosiddette uova a pasta gialla. Per questo sono usate per dare colore intenso alla pasta fatta in casa e alla crema pasticceria. C'è anche chi integra i mangimi con bacche di goji, semi di lino o di canapa. Non fanno una vera differenza a livello nutrizionale perché i composti bioattivi che si ritrovano nelle uova sono presenti in quantitativi piccoli».

E le uova di pesce?

«Sono un alimento completamente diverso, non hanno neanche lo stesso significato biologico. Le quantità di proteine e grassi derivano dal pesce».

Ora c'è anche l'uovo vegano...

«È un prodotto ultra-ultra processato, ricco di proteine vegetali perché ottenuto quasi sempre a partire dai legumi, in particolare soia o fagioli. Non c'è colesterolo perché è un grasso solo di origine animale e non vegetale. Dell'uovo, però, ha solo l'aspetto e il sapore che deriva dall'aggiunta di aromi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA