



UNC  
CONSUMATORI.IT

## **E' vero che le uova vanno evitate perché contengono molto colesterolo?**

14 Ottobre 2020



**La domanda dei consumatori: è vero che le uova vanno evitate perché contengono molto colesterolo e quindi fanno aumentare il rischio di malattie del cuore e dei vasi sanguigni?**

### **La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo**

Questa è l'opinione ampiamente diffusa a tutti i livelli da decenni, una opinione che ha fatto sì che le uova diventassero il vero simbolo di come un alimento possa essere **ingiustamente demonizzato**.

È noto che quando la quantità di **colesterolo** presente nel sangue (colesterolemia), e in particolare quella del colesterolo trasportato nelle lipoproteine a bassa densità (ldl e vldl), raggiunge valori elevati, aumenta il rischio che si verifichino danni di tipo aterosclerotico a

carico di importanti arterie e organi vitali, tali da facilitare (soprattutto se in presenza di ulteriori fattori di rischio quali fumo, eccesso di peso, sedentarietà, ecc.) la comparsa di gravi malattie. Particolarmente a rischio sono le arterie coronariche e il cuore, fino all'infarto e alla morte improvvisa. Attenzione, però. Non bisogna cadere nell'errore di considerare il colesterolo in quanto tale un nostro nemico. Al contrario si tratta di **una sostanza indispensabile al nostro organismo**, in quanto componente essenziale delle membrane cellulari e precursore di varie molecole ad elevata attività biologica, quali gli ormoni steroidei, gli acidi biliari e la vitamina D.

Di conseguenza, il nostro organismo lo produce attivamente, tanto che circa l'80% del colesterolo circolante nel sangue è appunto sintetizzato da noi stessi, prevalentemente nel fegato. Questa considerazione ridimensiona ampiamente il ruolo del colesterolo apportato dagli alimenti, il quale può incidere soltanto sul **20% circa** di quello presente in totale nel sangue: ciononostante il colesterolo alimentare andrebbe comunque prudenzialmente contenuto entro i 300 milligrammi giornalieri (200 per chi ha alti livelli di colesterolo "cattivo" o familiarità a rischio o patologie cardiovascolari).

Ma ci sono altri punti da sottolineare: prima di tutto che solo una parte del colesterolo alimentare viene assorbito (fra il 10 e il 50%), e poi che il nostro organismo si autoregola, con maggiore o minore efficienza, diminuendo la sintesi interna quando attraverso gli alimenti introduciamo troppo colesterolo esogeno: in pratica, più colesterolo mangiamo e meno ne costruiamo. In relazione a ciò si è visto che esiste una grande variabilità individuale intra- e inter-personale nella risposta della colesterolemia al colesterolo della dieta. Proviamo a schematizzare le correlazioni fra ciò che mangiamo e la quantità di colesterolo presente nell'organismo e nel sangue. I livelli ematici di colesterolo, e soprattutto delle sue frazioni più pericolose, possono aumentare soprattutto 1) se la dieta è troppo abbondante e quindi ipercalorica; 2) se è troppo ricca in grassi e in grassi animali, nei quali ultimi abbondano gli acidi grassi saturi (alcuni dei quali stimolano la autoproduzione di colesterolo nell'organismo e ne ostacolano la eliminazione); 3) se la dieta è troppo ricca in colesterolo, in alcool e in zuccheri semplici. Al contrario, una **dieta "prudente"**, normocalorica, ricca di prodotti vegetali e comprendente giuste quantità di prodotti animali e di grassi e dosi moderate di colesterolo, abbinata ad un ridotto uso del sale e dell'alcool e accompagnata da uno stile di vita fisicamente più attivo, aumenta notevolmente le nostre possibilità di contenere il fattore di rischio rappresentato dal colesterolo: e questo vale anche per i casi peggiori, quelli con una predisposizione genetica alla ipercolesterolemia.

E veniamo alle uova. Che il **tuorlo dell'uovo** contenga molto colesterolo è indubbio. Però, come detto sopra, questo non comporta assolutamente la necessità di escludere questo alimento dalla dieta, perché l'aspetto più importante rimane la composizione complessiva della dieta stessa. Fra l'altro rinunciare alle uova vorrebbe dire rinunciare ad un alimento capace di dare un elevato senso di sazietà e di fornire (a basso costo e con un impatto calorico limitato) proteine di elevatissimo valore biologico, da 5 a 6 grammi di grassi soltanto (e per una buona metà insaturi), discrete quantità di vitamina A, di altre vitamine (B1, B2 e PP) e di vari minerali, quali magnesio, potassio, calcio, zinco, ferro e perfino iodio, nonché di alcuni antiossidanti coinvolti nella protezione della retina. Ma non basta. La quantità di colesterolo contenuta nelle uova che vengono prodotte al giorno d'oggi si è notevolmente ridimensionata.

Infatti le nuove tecniche di allevamento (e soprattutto l'uso di differenti tipi di mangimi, le diverse razze di galline e la minore età delle ovaiole) hanno portato ad una **notevole**

**riduzione**, oltre che dei grassi, anche del **colesterolo** contenuto in un tuorlo, tanto che dai 250 milligrammi circa (per tuorlo) di un tempo si è passati ai circa 185 milligrammi attuali, ben il 30% in meno. E va anche ricordato che una lunga serie di studi condotti negli ultimi decenni hanno mostrato che la correlazione fra consumo di uova, colesterolemia e rischi cardiovascolari risulta essere piuttosto debole e incostante. Il più clamoroso è stato quello di un gruppo di ricercatori della **Harvard School of Public Health** i quali hanno seguito circa 120mila soggetti per periodi da 9 a 15 anni, accertando che nei soggetti non diabetici neppure un uovo al giorno ha mai prodotto un impatto apprezzabile sulla colesterolemia e sul rischio di malattie cardiovascolari o cerebrovascolari. E, altro esempio, risultati simili sono stati ottenuti due anni fa da ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma su circa 70mila persone seguite per 13 anni: nessuna associazione significativa fra consumo di uova e rischio di infarto miocardico o di ictus. Di conseguenza oggi sono in molti a pensare che più che parlare di “diete a basso tenore di colesterolo” si dovrebbe parlare di “diete capaci di abbassare la colesterolemia”. Porre troppa enfasi sul ruolo del colesterolo alimentare può essere controproducente in quanto porta a sottovalutare l’impatto di altre e forse più importanti raccomandazioni riguardo al tipo e alla quantità dei grassi della dieta.

Sulla base di tutto ciò, le attuali **Linee Guida alimentari** indicano che un consumo accettabile di uova possa essere stimato in **2-4 uova a settimana**, distribuite nei vari giorni ed eventualmente prese singolarmente e non in coppia, ma anche con la possibilità di un aumento per persone sane e attive fisicamente, ferma restando la raccomandazione-base di variare con regolarità le proprie scelte alimentari complessive. Tutto sommato, una bella rivincita per un alimento che per anni si è sistematicamente ritrovato, in maniera davvero esagerata, sul banco degli imputati.



**Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "**Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo**"**

**Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a [esperto@consumatori.it](mailto:esperto@consumatori.it), ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!**