



UNC
CONSUMATORI.IT

Le uova fanno male al fegato?

11 Settembre 2018



La domanda dei consumatori: le uova fanno male al fegato?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

È uno dei “falsi miti” alimentari più duri a morire. In realtà si tratta di una affermazione estremamente generica, ed anche ingenerosa verso un **alimento importante come l'uovo**, il cui valore nutritivo è elevatissimo. **Non è vero che le uova facciano male al fegato**. Va anzi detto che, al contrario, le uova contengono molte sostanze che, oltre ad essere utili per un corretto funzionamento del fegato stesso, sono anche dotate di azioni protettive nei riguardi delle cellule che compongono il tessuto epatico: ad esempio fosfolipidi (sostanze grasse contenenti fosforo, costituenti essenziali di tutte le membrane biologiche), colina (una sostanza organica essenziale, che viene sintetizzata nel fegato ed è coinvolta in molte reazioni metaboliche) e metionina (un aminoacido essenziale contenente zolfo).

