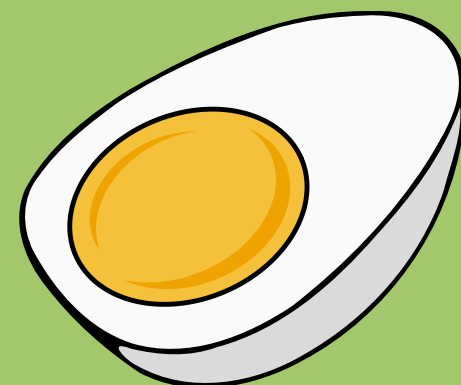


Quante uova possiamo mangiare al giorno?

DOTT. LORENZO GALVANI
NUTRIZIONISTA



Dr. Lorenzo Galvani



IL TUORLO cosa contiene?

IL TUORLO RAPPRESENTA CIRCA 1/3 DEL PESO DELL'UOVO (CIRCA 16G).

APPORTA POCHE PROTEINE E CIRCA 6G DI GRASSI DEI QUALI CIRCA 3G SONO RAPPRESENTATI DALL'ACIDO OLEICO (PROPRIO QUELLO DELL'OLIO D'OLIVA)

CONTIENE IMPORTANTI QUANTITÀ DI COLINA, UN NUTRIENTE MOLTO IMPORTANTE PER LA FUNZIONALITÀ EPATICA, UTILE ANCHE PER PRESERVARE L'INTEGRITÀ, E DI CONSEGUENZA, LA FUNZIONALITÀ DELLE MEMBRANE CELLULARI. PRESENTA ANCHE SIGNIFICATIVE QUANTITÀ DI VITAMINA B1, VITAMINA A , FOSFORO (210MG/100G) E FERRO (1.5MG/100MG).



Aumentano il colesterolo?



UN UOVO INTERO CONTIENE CIRCA 200 MG DI COLESTEROLO, ED È SUFFICIENTE MANGIARE UN SOLO UOVO PER COPRIRE BUONA PARTE DELLA RAZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA.

NON CONFONDIAMO IL COLESTEROLO DEL CIBO CON QUELLO CHE RILEVIAMO NEL SANGUE COME LDL (COLESTEROLO CATTIVO).

L'LDL È UN COMPLESSO PROTEICO CHE LEGA IL COLESTEROLO E NE PERMETTE IL TRASPORTO.

CIRCA IL 70% DEI SOGGETTI NON REGISTRA VARIAZIONE APPREZZABILI DI TALE VALORE QUANDO CONSUMA ELEVATE QUANTITÀ DI COLESTEROLO DERIVANTE DALLE UOVA.

Gli ultimi studi



LA LETTERATURA SCIENTIFICA SUL
TEMA È MOLTO VASTA, E FORNISCE
DATI CONTRASTANTI.

STUDI CLINICI MOSTRANO CHE NEI
SOGGETTI SANI UN CONSUMO FINO
A SEI UOVA AL GIORNO NON
COMPORTA UN AUMENTO
APPREZZABILE DEL RISCHIO
CARDIOVASCOLARE.

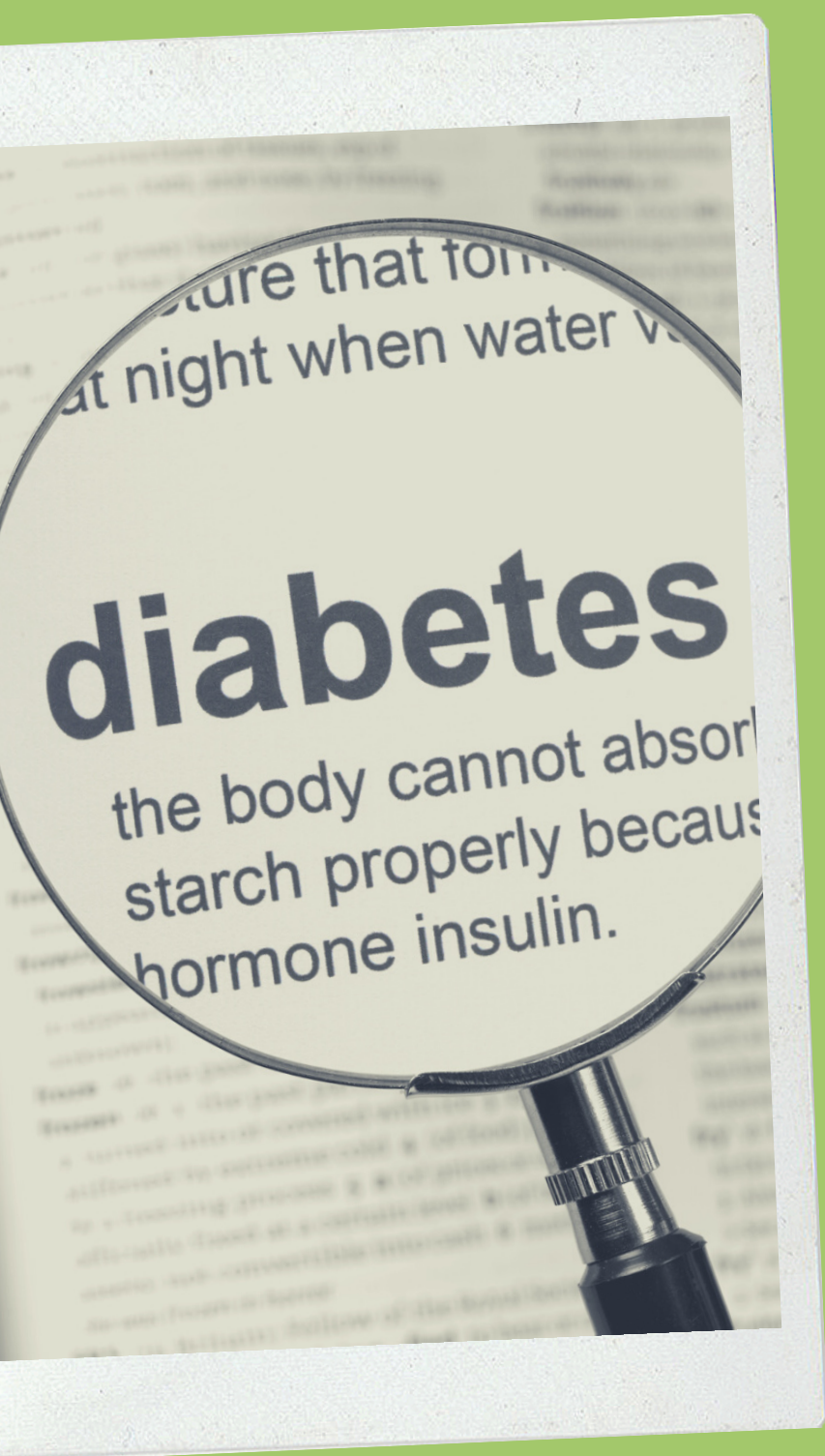
TUTTAVIA, RIMANERE SU UN
CONSUMO MEDIO INFERIORE È
CONSIGLIABILE: 4-6 UOVA A
SETTIMANA È UN BUON
COMPROMESSO

Attenzione ai diabetici!

UNA SOTTO-POPOLAZIONE CHE DOVREBBE PRESTARE ATTENZIONE A LIMITARE IL CONSUMO È QUELLA DEI PAZIENTI DIABETICI.

ALCUNI STUDI HANNO EVIDENZIATO, INFATTI, UNA ASSOCIAZIONE TRA UN ELEVATO CONSUMO DI UOVA E UN AUMENTATO RISCHIO D'INFARTO.

QUINDI IN QUESTA POPOLAZIONE UN CONSUMO DI 1-2 UOVA SETTIMANALE RAPPRESENTA UN BUON COMPROMESSO.



Fonti

1. M[1] [HTTP://NUT.ENTECRA.IT/646/TABELLE_DI_COMPOSIZIONE_DEGLI_ALIMENTI.HTML?IDALIMENTO=181100&QUANT=100](http://NUT.ENTECRA.IT/646/TABELLE_DI_COMPOSIZIONE_DEGLI_ALIMENTI.HTML?IDALIMENTO=181100&QUANT=100)
2. [2] [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/16340654](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16340654)
3. [3] [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/16988120](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16988120)
4. [4] [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/17179903](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17179903)
5. [5] [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/18400720](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18400720)
6. [6] [HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PUBMED/22390963](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22390963)
7. [7] [HTTPS://NEWS.HARVARD.EDU/GAZETTE/STORY/2015/02/THE-ENTIRE-EGG/](https://news.harvard.edu/gazette/story/2015/02/the-entire-egg/)

