

L'associazione tra uova e colesterolo è un tema molto combattuto, che le ha portate nel tempo ad essere demonizzate per il loro contenuto di colesterolo, al punto tale che spesso vengono eliminate dalla propria alimentazione o drasticamente ridotte perché associate all'innalzamento del colesterolo nel sangue.

Ma è davvero così? Numerosi studi scientifici e ricerche recenti hanno fatto chiarezza su questo tema ed è emerso che non è così stretta, come si pensava, la correlazione tra assunzione di colesterolo alimentare e rischio cardiovascolare.

Molte persone non sanno che il colesterolo è per la maggior parte autoprodotta dal nostro fegato (circa l'80%), mentre solo una piccola parte viene introdotta con l'alimentazione.

È stato dimostrato che la principale causa di uno sbilanciamento nel profilo lipidico (trigliceridi, colesterolo buono e colesterolo cattivo) non è tanto da attribuirsi al colesterolo alimentare in sé, ma al consumo di grandi quantità di zucchero e di acidi grassi saturi e acidi grassi trans o idrogenati (presenti nella maggior parte prodotti industriali), accompagnato allo scarso utilizzo di fibra, di verdure e di acidi grassi essenziali (omega 3 e omega 6, spesso chiamati «grassi buoni»).

Inoltre, sull'aumento dei livelli di colesterolo svolgono un ruolo importante anche l'attività motoria ed il movimento fisico: fattori determinanti per regola-

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Uova e colesterolo

rizzare sia il fattore lipidico sia quello glicemico.

Bisogna, quindi, tenere presente che non è un singolo alimento a giocare un ruolo così deciso nei confronti dei valori di colesterolo nel sangue, ma la nostra alimentazione nel suo complesso.

È fondamentale, pertanto, evitare il consumo di prodotti industriali o da forno, di farine raffinate, di grandi quantità di zuccheri, privilegiando, al contrario, i cereali integrali e il consumo di elevate quantità di verdure cotte o crude, ottima fonte di fibre.

### LA RICETTA

#### Sode alla barbabietola

Per prima cosa preparate le uova sode. Tagliate le barbabietole precotte a cubetti e ponetele in contenitore dai bordi alti. Frullate le barbabietole utilizzando il frullatore ad immersione ed allungando con 2-3 dl di acqua in modo da ottenere una crema. Trasferite le uova sguosciate in una ciotola e copritele con il succo di barbabietola. Coprite con la pellicola per alimenti e ponete in frigorifero per almeno 3 ore. Trascorso questo tempo prelevate le uova e tamponatele con la carta assorbente. Tagliatele a metà e utilizzate le uova sode alla barbabietola per la ricetta che preferite, possono essere un antipasto sfizioso per il pranzo di Pasqua o un'ottima idea di cena!



Bisogna prediligere, inoltre, il frequente consumo di pesce bianco e di legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, ecc.) da associare ai cereali, rinunciando all'utilizzo costante di carni, formaggi ed incassati.

Le uova ad oggi sono quindi state ufficialmente «riabilitate» e possono essere consumate anche e soprattutto da chi ha problematiche di ipercolesterolemia.

Ma perché sono così importanti nella nostra alimentazione? E quante ne possiamo mangiare? Le uova, sono in primis un'importante fonte di nutrienti essenziali molto preziosi per la nostra salute, a partire dalle proteine nobili che compongono l'albumine, per seguire con i grassi presenti nel tuorlo, principalmente mono e polinsaturi e una buona percentuale di acidi essenziali, per terminare con l'alta concentrazione di vitamine e di sali minerali in particolare vitamina A, vitamina B12, acido folico, ferro e fosforo, oltre ad antiossidanti come luteina e zeaxantina utili per la salute degli occhi.

Per quanto concerne la frequenza del loro consumo settimanale, l'ultima revisione delle linee guida della Società italiana di nutrizione, lo raccomanda da 1 a 4 uova alla settimana, anche nelle persone che hanno problematiche di salute.

\*La prossima puntata di «Buon Appetito» uscirà venerdì 29 aprile. Per ulteriori informazioni potete scrivere a [gaiannonni@libero.it](mailto:gaiannonni@libero.it)