

L'uovo, un alimento prezioso

Ricco di proteine e melatonina è parte importante della dieta. Ecco come sceglierlo

Fritto, sodo, alla coque, in camicia, base per creme, salse e dolci, l'uovo, anche se quasi privo di carboidrati, è l'alimento più completo dal punto di vista proteico. È fonte di vitamine, grassi insaturi e sali minerali e tra i cibi animali più ricchi di melatonina, noto ormone regolatore del ritmo sonno-veglia.

Eppure, è bersagliato da pregiudizi legati al colesterolo di cui il tuorlo è particolarmente ricco. In realtà, le tecniche di allevamento moderne ci permettono avere meno colesterolo nelle uova, tanto che le linee guida internazionali hanno riabilitato il consumo delle uova anche a 2 alla settimana all'interno di una dieta equilibrata.

L'albumine, la "pozione magica" delle palestre per diventare muscolosi, contiene per lo più acqua e proteine. Una di queste proteine l'avidina, se l'uovo è crudo, impedisce l'assorbimento di una vitamina, perciò fate attenzione a non consumare uova crude, anche perché le uova sono veicolo di tossinfezione alimentare da Salmonella. Siccome la cottura è l'unico valido strumento di bonifica idoneo all'eliminazione di Salmonella, è opportuno che specialmente la donna incinta e i bambini evitino prodotti a base di uova crude come maionese, tiramisù, zabaione.

COME SI FA A STABILIRE SE L'UOVO È FRESCO? Bisognerebbe misurare il vuoto che si forma al polo appuntito dell'uovo: quanto più è grande, tanto meno è fresco. Se agitando l'uovo si sente sbattere o se immergendolo nell'acqua galleggia, oppure se alla rottura l'albumine si presenta acquoso, l'uovo non è fresco. Fresche o Extra Fresche? Le uova cosiddette Extra fresche hanno una fascetta che le identifica come più fresche; superata la data impressa sulla fascetta, questa deve essere eliminata e le uova vengono considerate fresche come le altre.



I COLORI DELLE UOVA Le uova bianche, che sembrano suggerire "se uso quelle il mio dolce verrà buonissimo", sono di una razza di galline che le fa bianche; il colore non conferisce nessuna proprietà nutrizionale. Il colore del tuorlo invece è legato al tipo di alimentazione delle galline, al sistema di allevamento e a fattori genetici. Infine, il colore verde che si forma talvolta attorno al tuorlo cotto troppo è dovuto a una reazione chimica naturale e quindi non ne pregiudica il consumo.

QUALE CATEGORIA SCEGLIERE? Esistono categorie che distinguono le uova per grandezza quindi per peso: dalle XL o "grandissime" alle S più piccole. Ci sono poi le categorie da 0 a 3 che descrivono le modalità in cui le galline vengono allevate: il codice 0 o "biologico" indica uova di galline che vivono all'aperto in condizioni di similitudine, con mangime composto da cereali e mais e senza l'uso di additivi. Il codice 1 identifica allevamento all'aperto in cui le galline hanno una stalla e una discreta libertà di movimento; il codice 2 indica l'allevamento a terra, ovvero in grandi capannoni in cui le galline sono al massimo 7 per ogni metro quadro, pensate che affollamento! Il codice 3, infine, identifica l'allevamento in gabbia o in batteria illuminata da luce artificiale. Non credo di rientrare nell'aggettivo "animalista", ma voglio riportare, svestendomi per un momento del camice bianco, le parole di un noto scrittore inglese: "una gallina è soltanto lo strumento usato da un uovo per fare un altro uovo". Perciò, conoscendo questi codici potrete scegliere quale tipo di allevamento privilegiare!



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN.

I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com
il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](#)