

L'uovo è da rivalutare nella dieta comune

Elencare le sostanze nutritive e le correlazioni con il benessere fisico apportate dall'uovo sarebbe molto lungo. Comunque, per gli appassionati di statistiche, l'uovo contiene proteine, lipidi, grassi, ed almeno 20 sostanze fra vitamine, amminoacidi, E' attraverso queste sostanze che l'uovo fornisce una gran quantità di energia. La storia ci racconta che l'uovo è stato sempre un cibo prezioso. E' intuibile il suo utilizzo fin dai primordi e ci sono testimonianze che nell'antica Roma l'uovo era presente sulle tavole più prestigiose; in Egitto era monopolio dei faraoni e sacerdoti; nel Medio Evo era utilizzato come "moneta" per il pagamento dell'affitto delle terre; nel Risorgimento era il cibo più comune dei garibaldini. In pratica l'uovo non ha controindicazioni e può sostituire altri cibi più nobili (carne, pesce, latte e derivati). La qualità delle proteine, il buon contenuto di sali minerali lo rendono importante nella dieta dello sportivo per avere energia, nei bambini come alimento proteico, negli anziani per l'alta digeribilità e l'alto valore biologico. L'albume è costituito da una grande quantità di acqua, da una buona percentuale di proteine: ovalbumina, conalbumina, ovomucoide, ovoglobulina, ovomucina, avidina, lisozima. E' praticamente privo di lipidi e glicidi. Il tuorlo contiene minor quantità di acqua ma è ricco di proteine e di lipidi. Le proteine sono dell'ordine delle fosfoproteine, di grande valore biologico e chimicamente legate ai lipidi. I grassi, dove è disciolta la luteina, sostanza gialla che colora il tuorlo, sono rappresentati da: fosfolipidi, colesterolo e principalmente trigliceridi. In rapporto alle condizioni ambientali-logistiche delle galline il colesterolo ha importanti variazioni. Per i bambini i nutrizionisti consigliano l'uovo preferibilmente crudo o combinato con lo zucchero (il buonissimo zabaione che solo i bambini della precedente generazione hanno avuto modo di gustare). Ma la cosa più bella per coloro che sono in soprappeso è l'utilizzo dell'uovo (che pochi usano) per la dieta dimagrante. Infatti, due uova contengono circa 130 cal. I presunti effetti collaterali come il danneggiamento del fegato o l'aumento del tasso di colesterolo, sono solo pregiudizi e quindi da non prendere in considerazione perché, i nutrizionisti hanno scoperto che solo il 23% di colesterolo nel sangue deriva dall'alimentazione. Comunque possiamo scegliere. Se non vogliamo "ingerire" una piccola percentuale di colesterolo possiamo utilizzare l'albume (solo il tuorlo contiene colesterolo). Attenzione, invece, per coloro che sono allergici alle proteine dell'uovo. Ed ora alcuni consigli. Quando si ripone l'uovo in frigo bisogna metterlo così com'è depresso nella scatola; non va messo in orizzontale. In frigo occorre mantenere le verdure lontane dalle uova per evitare la salmonella. Pulirle con un panno: lavarle prima dell'uso è buona norma ma lavandole senza consumarle provoca un indebolimento del guscio al passaggio dei microbi attraverso i pori. Per sapere se è fresco metterlo in un bicchiere di acqua salata (10%): se galleggia non va consumato, se galleggia a metà non è molto fresco; se affonda è ottimo. Completiamo l'argomento con una nota curiosa. Studiosi inglesi dell'università di Sheffield e Warwick hanno scoperto che la gallina è nata prima dell'uovo. Quindi il famoso quesito "chi è nato prima l'uovo o la gallina" è risolto.

Paolo Raimondi.