

## **CONSUMATORI E SCIENZA D'ACCORDO: LE UOVA PIACCIONO. E FANNO BENE.**

*In occasione del **World Egg Day 2008**, l'**Unione Nazionale dell'Avicoltura (UNA)** fa il punto su uno dei cibi simbolo dell'alimentazione degli italiani.*

*Nel 2007 e nei primi mesi del 2008 sono in crescita produzione e consumo, rispettivamente del 5 e del 2%, mentre il consumo pro capite di uova è pari a 225 all'anno.*

*Le mangiamo bollite, strapazzate, fritte, a la coque...Ma scopriamo anche il loro prezioso "valore aggiunto" nelle più classiche ricette della cucina nostrana: tortellini, lasagne, cotolette. Tanti modi diversi di consumo e una costante presenza sulle nostre tavole. E i nutrizionisti confermano: le uova sono alimenti raccomandabili per il loro ottimo profilo nutrizionale.*

*Roma, 9 ottobre 2008 - "Qual è il cibo più buono del mondo?" "L'uovo". Così parlò Dante Alighieri, sommo poeta ed estimatore delle virtù delle uova. Quasi settecento anni dopo, la passione per le uova è rimasta invariata ed è universale. E in occasione del World Egg Day - l'evento di portata globale in cui si celebrano le virtù del "cibo più buono del mondo", che quest'anno ricorre il 10 ottobre" – l'Unione Nazionale Avicoltura accende i riflettori su questi alimenti, diffondendo i dati di produzione e consumo e le novità nutrizionali.*

Se nel mondo si consumano **700 miliardi di uova l'anno**, e il paese che ne consuma di più è il **Messico** (350 uova per abitante l'anno) seguito da **Giappone** (con 330) e **Cina** (320), in Italia dopo il biennio di flessione nei consumi, il 2007 ha, infatti, visto un aumento della produzione e dei consumi delle uova rispettivamente del **5,7% e 2,3%**. Anche nel 2008 si segnala un'ulteriore crescita della produzione che dovrebbe portare i consumi pro – capite a quota **225**.

Nel complesso, nel 2007 sono state prodotte **12 miliardi 836 milioni di uova**. Lo scorso anno, gli italiani hanno consumato **13 miliardi 24 milioni di uova** (+2,3% rispetto al 2006). Tutto ciò mentre i prezzi per il

consumatore finale sono equivalenti a quelli dell'anno 2000, a fronte di un aumento dei costi di produzione.

*“Gli italiani hanno pienamente riscoperto il piacere di consumare le uova e i prodotti avicoli in generale – dichiara Aldo Muraro, Presidente dell’Unione Nazionale Avicoltura. Così le uova oggi tornano prepotentemente alla ribalta sulle tavole degli italiani e si riprendono il posto che gli spetta nel gotha della loro alimentazione, dopo l’ingiusta penalizzazione subita nel corso del biennio critico della psicosi “influenza aviaria”. I consumatori premiano oggi la sicurezza e la qualità delle uova italiane e apprezzano il loro ottimo rapporto qualità-prezzo”.*

### **PROTAGONISTI IN TAVOLA... E IN CUCINA**

Lo scorso anno abbiamo mangiato **224** uova a testa.

Di queste, circa **150** uova pro-capite sono state fritte, bollite, strapazzate, affogate, mangiate crude o alla coque, sbattute, zuccherate, “condite” con Marsala o Madera e trasformate in zabajone. Le altre **74** (circa il 37%) vanno ad arricchire il gusto di alcune ricette simbolo della gastronomia Made in Italy. Dalla pasta all’uovo (quadrucci, fettucine, lasagne, tortellini etc) al polpettone, dal gelato di creme alle torte rustiche, dalle panature e pastelle per i fritti fino ai cocktails, le uova giocano un ruolo fondamentale, dal punto di vista gastronomico, per la buona riuscita di queste ricette. Che siano visibili sulle tavole o che diano quel “tocco in più” in cucina, poco cambia: le uova sono parte integrante delle nostre abitudini alimentari.

### **DUE UOVA A COLAZIONE ? DANNO LA CARICA E SONO IDEALI PER LA DIETA**

Cappuccino e brioche per iniziare bene la giornata? No, meglio due uova. Lo assicura uno studio condotto dagli esperti del Pennington Biomedical Research Center della Louisiana State University (Usa), pubblicato sulla rivista 'International Journal of Obesity': a colazione, mangiare due uova fa dimagrire più velocemente e dona energie e soprattutto evita di farci sentire fiacchi a causa delle ristrettezze alimentari. Ed è proprio questo il beneficio che deriva dalle uova: saziare senza ingerire calorie di troppo, aiutando ad affrontare anche un regime dietetico senza stress da “buco nello stomaco”. Lo studio ha messo a

confronto due gruppi di persone in sovrappeso che seguivano una dieta: il primo consumava due uova a colazione, mentre l'altro mangiava una tipica brioche prodotta con pasta di grano bollita in acqua e cotta al forno. Sessanta giorni dopo è emerso che, all'interno del primo campione, i partecipanti avevano perso il 65% in più di peso corporeo e il loro indice di massa corporea si era ridotto del 61% in più rispetto all'altro gruppo, senza conseguenze sui livelli di colesterolo rilevati nel sangue. E in più, il gruppo che consumava le uova si sentiva più soddisfatto e poteva contare su una maggiore energia.

### **E I NUTRIZIONISTI ITALIANI CONCORDANO**

La scienza, finalmente, spazza via tutte quelle convinzioni errate che nel corso degli anni si sono sedimentate intorno alle uova.

Innanzitutto, questi alimenti sono un'eccellente fonte di proteine, ad altissimo valore biologico, superiore persino a quello contenuto nel latte materno: un uovo contiene mediamente circa **6,5 grammi di proteine** su un fabbisogno quotidiano **di 60-70 grammi**.

Finalmente, infine, decade uno dei più classici stereotipi: quello che vede l'uovo come un alimento contenente un elevato quantitativo di grassi e che può innalzare la colesterolemia.

*«Al contrario – spiega Prof. Marcello Ticca, Libero Docente e Specialista in Scienze dell'Alimentazione e già Primo Ricercatore dell'INRAN - le uova attualmente in commercio, dopo i notevoli miglioramenti avvenuti in anni recenti nella filiera produttiva, contengono **meno colesterolo di un tempo** (circa 185-200 milligrammi per tuorlo, contro i 250-260 di prima) e anche meno grassi: circa **4,5 grammi di grassi** presenti solo nel tuorlo, con una prevalenza (55%) di grassi **insaturi** (soprattutto acido oleico e acido linoleico ossia quelli capaci di esercitare un azione ipocolesterolemizzante) **Inoltre per quanto concerne i grassi saturi** (ossia il restante 45%), questi sono per la gran parte rappresentati da acido stearico, considerato praticamente ininfluenza dal punto di vista del rischio cardiovascolare dato che è rapidamente trasformato nel fegato in acido oleico, quest'ultimo ha anche il merito di abbassare il colesterolo totale senza abbassare la frazione protettiva, l' HDL colesterolo.»*

Dunque, a conti fatti, l'uovo è un alimento che le associazioni mediche consigliano di inserire in ogni regime alimentare. Le ultime ricerche hanno dimostrato infine che le uova contengono un elevato quantitativo di **Vitamina A** tale da poter coprire per  $\frac{1}{4}$  il fabbisogno giornaliero con una sola porzione di due uova.

In definitiva, conclude il Prof. Ticca, *«non esistono validi motivi perché le uova vengano escluse non solo da una dieta normale, ma persino da una dieta ipocalorica destinata a persone con peso e colesterolemia troppo elevati, purchè il consumo di uova sia distribuito durante la settimana ed eventualmente – quando necessario – previsto come assunzioni singole e non di due uova alla volta».*