



Vacanze sicure, curare la propria salute e mangiar bene, è facile: basta impegnarsi, facendo tesoro dei consigli dell'ADUC. Comunicati Stampa dell'ADUC selezionati per voi da Grazia Semeraro

UOVA: COME SCEGLIERLE. LEGGENDE METROPOLITANE.

Roma, 7 Novembre 2001.

Se ne consumano 700 miliardi all'anno in tutto il mondo, ogni italiano ne mangia 226 in un anno. Prodotto nutriente e a basso costo l'uovo è stato spesso alla attenzione delle cronache per le frodi e per leggende metropolitane -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Per anni si è dibattuto sulla freschezza dell'uovo, ora con i sistemi di produzione "industriali" il problema è stato superato, infatti sulle confezioni in vendita viene indicata la data di imballaggio, alla quale bisogna aggiungere mediamente altri due giorni necessari per le operazioni di prelievo, pulitura e confezionamento; alcune aziende riportano la data di deposizione, il che garantisce ulteriore freschezza che può essere controllata mettendo l'uovo in un pentolino d'acqua: se galleggia è vecchio, se si pone in verticale non è di ieri, se affonda e si pone in orizzontale è fresco. Il motivo è dovuto al fatto che la camera d'aria del polo più ottuso aumenta con il tempo. Altro sistema è quello di verificare la consistenza

dell'albume: se compatto l'uovo è fresco. È voce comune che l'uovo "fa male al fegato". È noto che il fegato, attraverso i succhi biliari, ha il compito di digerire i grassi e l'uovo di grassi ne contiene l'8.7%, un terzo della mozzarella e la metà di un formaggio light! Vero è che l'uovo contiene una discreta quantità di colesterolo e per raggiungere la dose massima giornaliera, che è di 300 mg, ne bastano due al giorno, ma una ricerca, condotta per 14 anni su un campione di 100mila persone, ha sfatato un mito: le uova non fanno male al cuore, o meglio il consumo di un uovo al giorno non aumenta i rischi di infarto.. Il contenuto in colesterolo delle uova aveva indotto a correlare i rischi di infarto con il consumo. La ricerca, pubblicata sul giornale della Associazione americana dei medici, chiarisce definitivamente la questione. È evidente che occorre tenere presente la alimentazione complessiva di una persona e che le uova possono contribuire ai danni prodotti da una alimentazione sbagliata.