



Uno studio dell'EpidStat Institute di Ann Arbor (Michigan), che è stato pubblicato sulla rivista "Journal of the American college of nutrition", sostiene che **il consumo di uova**, addirittura fino ad una al giorno, **riduce il rischio di ictus**.¹

Sempre secondo i risultati di questo studio

non vi sarebbero rischi coronari,

i risultati traggono origine da studi avvenuti tra il 1982 e il 2015, in cui sono state valutate le relazioni tra l'assunzione di uova e le malattie delle coronarie.

Alexander Dominik, autore principale dello studio, sostiene che è necessario approfondire gli aspetti che portano a comprendere meglio la connessione tra il consumo di uova e l'insorgenza dell'ictus. Dominik afferma anche che le uova abbiano molti poteri nutrizionali positivi, come gli antiossidanti, in grado di ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione, sono inoltre un'ottima fonte di proteine (correlata con un abbassamento della pressione sanguigna).

Un uovo grande ha 6 grammi di proteine di alta qualità e antiossidanti, la luteina e la zeaxantina, presenti all'interno del tuorlo. Le uova sono molto nutrienti, forniscono proteine complete in grande quantità e di alta qualità, compresi gli amminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di produrre naturalmente, apportano all'organismo quantità significative di vitamine e minerali, compresa la vitamina A, la riboflavina, l'acido folico, la vitamina B6 e B12, la colina, il ferro, il calcio, il fosforo e il potassio.

Nelle uova la componente lipidica è rappresentata solo per il 65% dai trigliceridi (contro il 98%

circa degli altri cibi), e l'abbondante presenza di lecitine (contenute nel tuorlo) ed in generale di fosfolipidi (30%).

Il problema principale è l'elevata quantità di colesterolo, il 5%, circa 200 mg per uovo, il fabbisogno quotidiano è stimato in 300 mg circa, la presenza delle lecitine favorisce da un lato il trasporto inverso del colesterolo dalle arterie al fegato, potenziando l'attività delle Hdl (il colesterolo buono) e dall'altro potenzia le attività cerebrali ed i processi digestivi dell'alimento.

Attraverso l'American Egg Board (AEB), i produttori di uova degli Stati Uniti si uniscono, in accordo con le autorità di legge, per stabilire, finanziare ed eseguire programmi coordinati, sulla ricerca, l'educazione e la promozione, orientati a incrementare la domanda di uova e ovoprodotti.