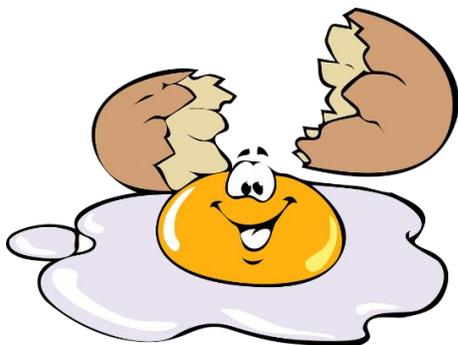


## Almeno un uovo al giorno per la vostra salute!



### .....l'uovo fa bene per ....

- La salute muscolare: proteine, vitamina D
- La salute del cuore: acidi grassi omega-3, vitamina E
- La produzione del sangue: vitamina B12, acido folico, ferro
- La guarigione delle ferite: zinco, vitamina A
- La salute degli occhi: luteina e zeaxantina
- La produzione di neurotrasmettitori nel cervello: colina
- La produzione di ormoni: colesterolo

Le uova fanno parte di un modello nutrizionale sano. Al fine di comprendere l'influenza della nutrizione sulla salute, vengono studiati modelli nutrizionali, per cui la ricerca non si concentra più sui singoli nutrienti o alimenti. Un modello nutrizionale favorevole è, ad esempio, la tradizionale dieta mediterranea. Più i giovani e le persone di media età aderiscono a questa forma di nutrizione, meno soffrono di malattie cardiovascolari, tumori o demenza.

### Perché le uova sono adatte agli adulti di tutte le età?

I motivi sono molteplici, come la preparazione semplice e varia, la consistenza morbida e il contenuto di proteine di alta qualità. Purtroppo, le uova sono spesso evitate a causa del loro alto contenuto di colesterolo. Tuttavia, gli studi dimostrano che il colesterolo alimentare ha poca influenza sul colesterolo prodotto dall'organismo stesso. Un basso livello di colesterolo in età avanzata è persino associato ad un aumento della mortalità.

### Molte persone usano solo l'albume e buttano via il tuorlo. Ha davvero senso dal punto di vista medico?

No. Benché il tuorlo d'uovo contenga colesterolo, contiene anche tutte le sostanze nutritive importanti come gli acidi grassi insaturi essenziali e molte vitamine liposolubili. L'uovo è un alimento prezioso nella sua interezza – buttando il tuorlo si spreca la parte più pregiata.

### Quanto è preziosa la proteina nell'uovo?

L'uovo di gallina ha una composizione molto equilibrata di proteine. Questo è un grande vantaggio per le persone che, per vari motivi, non mangiano o mangiano raramente carne o pesce. Senza carne e pesce, è difficile consumare giornalmente proteine di alta qualità in quantità sufficiente, soprattutto se esiste anche una mancanza di appetito o una maggiore necessità (ad esempio in caso di ferite o per gli anziani in generale).

Le proteine di alta qualità sono importanti per mantenere la massa muscolare, che a sua volta è essenziale per la mobilità e per la prevenzione delle cadute.

### Allora il consumo di uova può essere consigliato particolarmente alle persone anziane?

L'assunzione di proteine in età avanzata è generalmente critica. Di norma, i piatti a base di uova hanno una consistenza morbida, quindi sono ideali per persone con problemi di masticazione o problemi alla mascella. Prima di prescrivere delle proteine in polvere, è quindi opportuno verificare se il fabbisogno proteico non potrebbe essere garantito anche dal regolare consumo di uova.

### Quante proteine ci sono in un piatto a base di uova?

Quasi nessun altro alimento contiene tante sostanze nutritive preziose quanto le uova. Oltre alle proteine di alta qualità, contiene tutti i minerali e le vitamine tranne la vitamina C. Ad esempio, una omeletta francese o una frittata di verdura fatta da due o tre uova (12-18 g di proteine) fornisce una parte sostanziale del fabbisogno giornaliero di proteine:

Fascia d'età	Fabbisogno di proteine per kg di peso corporeo	Fabbisogno giornaliero per un peso di 60 kg	Copertura del fabbisogno con due o tre uova
<b>Giovani adulti</b>	0.8 g	48 g	25 – 35 %
<b>Anziani</b>	1.0 – 1.2 g	60 – 70 g	15 – 25 %
<b>Pazienti anziani</b>	1.2-1.5 g	70 – 100 g	10 – 20 %

Inoltre, due o tre uova forniscono una quantità rilevante (>20%) dei seguenti micronutrienti: vitamina A, riboflavina (vitamina B<sub>2</sub>), niacina (vitamina B<sub>3</sub>), acido pantotenico, biotina, acido folico, vitamina B<sub>12</sub>, vitamina E, vitamina K, fosforo, iodio, ferro, zinco e selenio.

### **Raccomandazione per l'acquisto di uova: il migliore in qualità biologica!**

Uova sane e deliziose possiamo aspettarci quando alle galline è permesso di vivere una vita adatta alla specie, e quando l'alimentazione e l'allevamento sono adattati alle loro esigenze. Un'alimentazione equilibrata delle galline è importante per il loro benessere, oltre che per il gusto e la qualità delle uova deposte. Grazie all'alimentazione biologica, queste uova sono prive di additivi chimici-sintetici o di organismi geneticamente modificati. Le marche più raccomandate, Gemma di Bio Suisse e KAGfreiland, sono garanti di uova di ottima qualità. In questi allevamenti gli animali possono muoversi senza stress nella struttura generosamente dimensionata e vivere il loro comportamento sociale specifico. I bipedi piumati ci ringraziano per il buon trattamento con uova di alta qualità e sane.

#### Fonti:

- Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER, [https://www.felixplatter.ch/index.html/bereiche\\_und\\_angebote.html/ernaehrungsberatung](https://www.felixplatter.ch/index.html/bereiche_und_angebote.html/ernaehrungsberatung)
- PD Dr. Philipp A. Gerber, Leiter des Fachbereichs Klinische Ernährung und Adipositas am UniversitätsSpital Zürich: „Ein Ei pro Tag“, GalloSuisse, Dezember 2018
- Guida ai marchi alimentari WWF: <https://www.wwf.ch/it/guida-marchi-alimentari>

Traduzione di Barbara Richli, Dietista SVDE ASDD con il permesso dell'Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER