

Le Ricette del Nutrizionista

L'uovo nella scienza medica

E' un alimento fondamentale, tanto che occupa il primo posto nella scala degli alimenti ad alto valore biologico, ma non si devono superare le due uova a settimana, per un soggetto che non presenti nessun tipo di patologia e che conduca un'adeguata attività fisica

Di ANGELO PERSICO

Potremmo definire l'uovo, un alimento fondamentale, tanto che occupa il primo posto nella scala degli alimenti ad alto valore biologico. In un solo uovo ci sono circa 7 grammi di proteine, contenenti tutti gli amminoacidi essenziali, ovvero quelli che il nostro organismo non può produrre da solo e che deve quindi integrare con la dieta. La parte edibile dell'uovo è costituita in sostanza dal tuorlo e dall'albume, i quali hanno proprietà nutrizionali differenti, sebbene l'alto valore di questo alimento si ottiene dalla coesistenza di entrambi. Un uovo è alto circa 6-7 cm, ha un diametro di circa 5 cm e il suo peso oscilla intorno ai 60 grammi. Quasi il 30% di esso è composto dal tuorlo, mentre l'albume occupa all'incirca il 57,9%. Il resto è formato dalla parte non edibile, ovvero il guscio. Una qualità sorprendente dell'uovo è la sua alta digeribilità, giacché le sue sostanze vengono utilizzate dal nostro organismo al 95%, valore notevole, soprattutto se paragonato con quello di altri alimenti. L'albume contiene sali minerali (sodio, potassio e magnesio), proteine e vitamine del gruppo B (B1, B2, PP, Acido Pantotenico, B12 e Biotina). A tal proposito, ricordiamo che l'albume presenta l'avidina, un fattore antinutrizionale che, legandosi alla biotina, ne impedisce l'assorbimento ma che può facilmente essere inattivato dal calore. Per questo si consiglia di cuocere sempre l'albume dell'uovo. Nell'albume ricordiamo che non sono presenti grassi e ciò, unitamente all'alto valore

biologico delle sue proteine, fa sì che questa componente sia uno degli alimenti più amati dagli sportivi. Nel tuorlo è invece contenuta la totalità dei grassi e del colesterolo, ma presenta anche molteplici importanti proprietà. In primis, ricordiamo che è la seconda fonte di vitamina D, dopo il pesce. Inoltre è ricco di carotenoidi, che gli conferiscono il suo caratteristico colore arancione. È altrettanto ricco di ferro, fosforo e calcio, mentre il contenuto di sodio è modesto. L'uovo è spesso visto con sospetto per il suo contenuto di colesterolo che è di circa 270 mg. Tuttavia va specificato, che nell'ambito di una vita sana e di un'alimentazione corretta, anche il tuorlo deve essere integrato, a patto che non si superino le due uova a settimana, per un soggetto che non presenti nessun tipo di patologia e che conduca un'adeguata attività fisica. Oggi associamo le uova alla cipolla rossa di Tropea, prodotto IGP (Indicazione Geografica Protetta) dal 2008. Ricordiamo che la cipolla è ipocalorica, ha un'azione depurante, diuretica, antiipertensiva ed ha anche un effetto benefico sulla prevenzione della calcinosi renale. Inoltre, secondo studi effettuati su animali, abbasserebbe i livelli di trigliceridi e colesterolo cattivo nel sangue. Di seguito la ricetta (Ingredienti per 1 persona):

- 1) Tagliare una cipolla a fette sottili e lasciarla insaporire in una padella per qualche minuto con 1 cucchiaino di olio EVO.
- 2) In una ciotola sbattere 1 uovo intero più due albumi per qualche minuto.
- 3) Una volta che le cipolle si saranno raffreddate, unitele alle uova e ponete il composto in una padella antiaderente in cui avete già aggiunto 1 cucchiaino di olio EVO. Cuocete a fuoco lento. Appena il composto inizia a rapprendersi, scuotendo la padella, staccate la frittata dal fondo, capovolgetela e cuocetela dall'altra parte.