

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 calcolosi 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 cucchiaio 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 cucchiaio 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.

I consigli del nutrizionista Angelo Persico: occhio alla pizza

Pizza bruciata? Attenzione agli idrocarburi policiclici aromatici

Di ANGELO PERSICO

Come nutrizionista spesso e volentieri mi capita di concedere ai miei pazienti una pizza settimanale, come “premio” della loro buona condotta a tavola. C'è chi opta per una cena libera o un panino, ma la stragrande maggioranza preferisce la pizza: e come dargli torto? Il problema, però, è che non di rado ci ritroviamo una pizza con il fondo o col bordo bruciacchiato. Ci siamo così abituati a queste *bruciacchiature*, che neppure ci facciamo caso e, per voracità, ma soprattutto ignoranza, continuiamo a mangiarla, ignari dei gravi rischi che corriamo per la nostra salute. Sorge quindi spontaneo chiedersi: ma la pizza bruciata fa davvero male alla salute? E se sì, per quale motivo? Rispondiamo subito alla prima domanda: sì, la pizza bruciata fa male e risulta cancerogena, così come fanno male tutti i cibi bruciati, in particolar modo la carne. Infatti è attraverso le parti bruciate delle carni che si sprigionano le amine, sostanze che, a lungo andare, possono aumentare il rischio di ammalarsi. Nel caso particolare della pizza si verifica che, quando la fiamma è troppo forte, l'impasto brucia e nel processo di combustione si formano gli idrocarburi policiclici aromatici, conosciuti con la sigla IPA. Gli IPA sono un gruppo di composti considerati contaminanti critici, in primo luogo dall'EFSA, ovvero

l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare. Queste sostanze, attraverso sempre più studi, sono state collegate all'aumento del rischio di tumori, compresi quelli associati a squilibri ormonali, quali il tumore della mammella e della prostata. Inoltre è doveroso sapere che dagli alimenti ricchi di carboidrati si forma acrilamide, un composto chimico presente in un gran numero di cibi fritti o arrostiti (dal pane al caffè, ai cereali per la prima colazione). Questa sostanza tossica si forma con la contemporanea presenza di temperature elevate (superiori ai 120°), carboidrati, grassi e zuccheri e non vi è nessuna differenza fra l'utilizzo di un forno elettrico o a legna. Non a caso nel 2007 il progetto Europeo Heatox Project ha dichiarato che "l'acrilamide espone al rischio di cancro gli esseri umani". Va precisato, tuttavia, che non è il singolo cornicione bruciato e mangiato a procurarci il cancro, ma la quantità e la frequenza con cui ingeriamo cibi bruciati. Non solo: anche lo stile di vita della persona può contribuire in tal senso. Se per esempio il soggetto è un fumatore, vive in un luogo in cui è presente un alto tasso di inquinamento ambientale o si ciba frequentemente di carne arrostita. Se sull'inquinamento possiamo agire solo in piccola misura, tanto possiamo fare sulle nostre abitudini di vita: abolendo il fumo, scegliendo cibi sani e cotti alle giuste temperature, privilegiando la cottura al vapore, ed evitando di mangiare cibi bruciati come la pizza, il pane o le carni. A questo punto è lecito domandarsi perché la pizza arriva bruciata alle nostre tavole. La risposta è una soltanto: a causa della scarsa professionalità o del menefreghismo del pizzaiolo. Un pizzaiolo che ha fretta aumenta la temperatura del forno e questo crea le classiche bruciature sul bordo e sul fondo della pizza. Per questo motivo il Disciplinare della Pizza Napoletana, presentato a Bruxelles con il fine di ottenere il marchio collettivo, dice quanto segue: *"Il pizzaiolo deve controllare la cottura della pizza sollevandone un lembo, con l'aiuto di una pala metallica e ruotando la pizza verso il fuoco, utilizzando sempre la stessa zona di platea iniziale per evitare che la pizza possa*

bruciarsi a causa di due differenti temperature. È importante che la pizza venga cotta in maniera uniforme su tutta la sua circonferenza". Concludiamo rispondendo ad un'ultima domanda. Cosa fare se ci arriva nel piatto una pizza bruciata? Anche in questo caso, la risposta è semplice: rimandarla indietro! È infatti un diritto del consumatore chiederne un'altra senza bruciature.