



IL FEGATO NON DIGERISCE I PREGIUDIZI UOVA E DIFFAMAZIONE



L'uovo rappresenta un ottimo alimento per l'uomo: è necessario per integrare e variare l'alimentazione; è fondamentale per la crescita dei bambini; ha un elevato potere nutritivo; in pratica lo si può considerare come una piccola miniera di salute.

Piace per il suo gusto e per la sua versatilità in cucina: è un cibo facile ed economico e lo si può considerare un "fast food" casalingo alla portata di tutti.

Ma nonostante i suoi molti pregi, ci sono ancora nei confronti di questo alimento prevenzioni e pregiudizi che ne limitano il consumo; ad esempio la sua immagine di cibo "povero", poco adatto a far bella figura a tavola, ed a questo va aggiunto il problema della digeribilità, e del colesterolo da parte delle persone che presentano elevati livelli di colesterolo nel sangue.

D'altra parte sulle uova esiste un forte desiderio di informazione: sul loro valore nutritivo, sui consumi consigliati, sui metodi di produzione, sulle garanzie di freschezza, su come trattare e conservare il prodotto, fino ai consigli su come prepararle.

Il fatto stesso che l'uovo sia un alimento "completo", capace di permettere da solo lo sviluppo dell'embrione dei volatili, indica quale sia la sua ricchezza in nutrienti essenziali.

Un uovo di gallina, che pesa in media 55 g, contiene 6 g di proteine, 6 g di grasso e fornisce circa 80 Kcal. Per quanto riguarda le proteine, se è vero che le uova ne contengono una quantità mediamente inferiore a quella delle carni (13 g contro 20 g per 100 g), è pur vero che la qualità delle proteine dell'uovo è superiore, particolarmente per la ricchezza di lisina e metionina, al punto di pareggiare il conto.

In conclusione l'uovo, se non è un alimento completo (definizione che è l'espressione di un pio desiderio, dato che l'alimento completo non esiste), perché praticamente privo di glucidi, è comunque un alimento prezioso dal punto di vista dell'apporto nutritivo per l'infanzia, l'adolescenza, la gestazione, l'allattamento e tutte le altre fasi della vita umana.

Personalmente prescrivo qualche frittata ripiena di verdure anche agli obesi e perfino agli ipercolesterolemici, ma con l'avvertenza di usare un solo tuorlo e due albumi, in un tegamino antiaderente dove può bastare un cucchiaino di olio, o ancora meglio di latte, per la frittura.

In realtà però, nelle statistiche della CEE, gli italiani figurano tra i più modesti consumatori di uova, assai lontani dai consumi di uno spagnolo o di un francese.

Uno dei motivi più comuni risiede nell'assurda convinzione che l'uovo possa "far male" al fegato.

Un benefattore viene indiziato e condannato per banalissimi equivoci, senza prove reali, e la riabilitazione, che in questi casi è sempre laboriosa, viene ostacolata da nuove e generiche imputazioni /l'esagerato terrore del colesterolo o l'inquinamento da salmonelle).

L'equivoco principale nasce dal fatto che il tuorlo d'uovo ha il pregio (non il demerito) di far contrarre la cistifellea, cioè la stazione di deposito della bile.

La bile, che è il prodotto di scarto del lavoro metabolico del fegato, come tale deve essere allontanata e per liberarsene non c'è di meglio che inviarla nell'intestino dove, nel segno della collaborazione e dell'economia, può contribuire a migliorare la digestione dei grassi e può stimolare la peristalsi.

Così stando le cose l'uovo provoca anche una salutare ginnastica biliare, evitando quel ristagno che nell'organismo non è mai foriero di buone cose.

Se fino a questo punto spettano all'uovo soltanto meriti, anche per la collaborazione al buon funzionamento del meccanismo digestivo, la situazione si capovolge- non certo per colpa delle uova –quando esistono dei calcoli biliari.

La contrazione della cistifellea, stimolata dal tuorlo d'uova, diventa un processo doloroso in presenza di un calcolo e può tramutarsi occasionalmente nella classica colica biliare.

Occorre poi considerare il fatto che se in attesa dell'operazione (ma ormai i calcoli si frammentano con particolari onde o si rimuovono con sonde ottiche) il medico o il chirurgo avevano giustamente sconsigliato le uova, gli stessi troppo spesso dimenticano di informare il paziente che, dopo l'eliminazione del calcolo, potrà e dovrà riprendere a mangiare anche le uova.