

# La storia delle uova: proprietà nutrizionali, dilemmi e miti da sfatare

**Autore:** Staff Siciliafan

**Data:** 27 Febbraio 2014



**0101**L'uovo è sempre stato l'emblema di vita nuova, la metafora della rinascita dei corpi e della natura. Già gli**Egiziani** allevavano i polli e a avevano inventato un sistema di incubazione artificiale delle uova, come testimonia lo storico greco **Diodoro Siculo** nella narrazione di un suo viaggio in Egitto e Varrone, nella sua opera "**Rerum rusticarum libri**". I **Cartaginesi** mangiavano uova di struzzo, i **Greci** uova di gallina, tant'è che il medico greco Galeno affermava che nella dieta di una persona anziana non dovevano mai mancare le uova.

I **Romani** le usavano per i dolci, per i contorni di salse e come eccellente alimento per la colazione. Probabilmente anche gli Etruschi avevano queste abitudini, dato che nelle scene tombali di banchetto si vedono i commensali che tengono in mano un uovo, metafora sia alimentare che dell'inizio di un percorso del defunto nell'Oltretomba. Secondo il grande**Dante Alighieri**, l'uovo con il sale è il miglior alimento al mondo. Le più consumate uova sono quelle di gallina, dal gusto gradevole, dal basso costo, versatili nella preparazione, molto importanti per via delle loro proprietà

nutrizionali. Un uovo pesa mediamente 61 gr. ed è costituito da tre strati: il guscio (rivestimento esterno), l'albume (parte intermedia) e il tuorlo (porzione più interna). Il **guscio** pesa circa 8 gr. ed è costituito principalmente da carbonato di calcio, che rappresenta ben il 95% del suo peso. Il suo colore non dà alcuna indicazione sulla freschezza dell'uovo, che dipende unicamente dalla razza ovaia che lo ha prodotto. Un guscio vellutato è indice di uovo fresco, uno lucido e levigato è indice di un uovo conservato a lungo.

**La colorazione giallo-arancio del tuorlo** è dovuta alla presenza di pigmenti, le **xantofille**, chimicamente simili al carotene, precursore della vitamina A, ma che non possono essere trasformate in questa vitamina. L'**intensità cromatica del tuorlo** dipende dal mangime somministrato alle galline ovaiole: per ottenere tuorli color arancio intenso, ad esse viene dato mais oppure mangimi ricchi di lipidi o integrati con additivi pigmentati (es. paprica). Le uova sono ricche di **ferro** in una forma che viene assorbita con difficoltà, per cui dovrebbero essere consumate nello stesso pasto insieme a cibi ricchi di vitamina C per facilitarne l'assorbimento. I tuorli sono ricchi di **lecitina**, una sostanza biologicamente preziosa di cui ha bisogno ogni cellula del corpo. Midollo osseo, cervello, fegato, cuore sono ricchissimi di lecitina. Anche se è un grasso, non viene vista come fonte di energia, ma è responsabile di compiti vitali nelle membrane cellulari, soprattutto nel tessuto nervoso. Tra i luoghi comuni che caratterizzano le uova, vi sono quelli che lo ritengono un alimento troppo ricco in **colesterolo**. In realtà, circa l'80% del colesterolo presente nel nostro sangue viene prodotto fisiologicamente dall'organismo e solo il 20% dipende dalla nostra alimentazione. Di conseguenza, modificando il nostro modo di mangiare, possiamo variare solo questa minima percentuale (eccetto le persone che soffrono di ipercolesterolemia o di calcoli alla colecisti, che devono stare particolarmente attente). 2-3 uova a settimana possono essere tranquillamente mangiate.

Esse sono **prive di carboidrati e di fibre**, per cui non sono un cibo completo. Ciò le rende però **particolarmente digeribili**, per cui adatte per l'alimentazione di piccoli e anziani. L'alto contenuto di **proteine** fa sì che l'uovo possieda un elevato indice di sazietà, la ricchezza di **dicarotenoidi, luteina e zeaxantina** lo rende importante nella prevenzione delle malattie oculari legate all'invecchiamento, in particolare riducendo l'insorgenza della degenerazione maculare. Le uova sono fonte di **colina**, necessaria per la sintesi dell'acetilcolina, il neurotrasmettitore fondamentale nelle aree cerebrali, prevenendo i difetti cognitivi. La colina ha anche **un'azione epatoprotettrice**, quindi coloro che soffrono di patologie croniche a carico del fegato possono consumare uova moderatamente, purché non siano fritte o sotto forma di salse. Molto importante è, ai fini di una facile digestione, il **metodo di cottura**, tenendo presente che è necessaria un'ora per digerire un uovo alla coque, un'ora e mezzo per l'uovo crudo, due ore e mezzo circa per l'uovo sodo e tre ore per quello fritto. **Ma è nato prima l'uovo o la gallina?** Secondo la scienza l'uovo. Le prime uova di uccello risalgono a 200 milioni di anni fa, mentre le uova fossili più antiche ritrovate appartenevano a rettili, deposte ben 350 milioni di anni fa dai captorinomorfi, il gruppo di rettili più primitivo.

Caterina Lenti

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/la-storia-delle-uova-proprietà-nutrizionali-dilemmi-miti-sfatare/>

Generato il 18/06/2026