

## IL COLESTEROLO CONTENUTO NELLE UOVA E' VERAMENTE COSI' DANNOSO?

Fonte dati

MEDLINEPLUS

Ricercatori Finlandesi asseriscono che anche i portatori del famigerato gene APOE4 che aumenta la sensibilità al colesterolo derivato dalla dieta, non hanno nulla da temere dalle uova nei confronti del rischio cardio-vascolare.

Lo studio ha coinvolto le abitudini alimentari di più di 1000 soggetti in 20 anni, tutti all'inizio in salute; di questi circa il 30% erano portatori del gene incriminato.

Il Dr Jyrki Virtanen professore in epidemiologia nutrizionale all'università "Eastern Finland Institute of Public Health and Clinical Nutrition" asserisce che ormai è ampiamente dimostrato che il colesterolo derivato dall'alimentazione ha un modesto impatto sui livelli ematici, a meno che non si sia portatori del gene APOE4.

Abbiamo ipotizzato che l'assunzione di colesterolo dalla dieta avesse un forte impatto nei confronti delle malattie cardiache tra i portatori del gene, di fatto il nostro studio non ha rilevato un maggiore rischio tra questi soggetti.

Lo studio non ha trovato una connessione tra il colesterolo alimentare e problemi cardiaci, di fatto non abbiamo prove che non abbia impatti significativi su malattie cardio-vascolari; una limitazione dello studio deriva da pochi aggiornamenti relativi alle abitudini alimentari dei soggetti nel corso degli anni!

Lona Sandon Dietista all'Università del Texas afferma che il tuorlo è una bomba concentrata di sostanze nutritive, quali Vitamina D, grassi essenziali, Cholina, Luteina, Zeaxantina e altri: ottimi per le ossa, per il cervello e per gli occhi; il bianco presenta proteine di alta qualità ed è fonte di Vitamina B.

Invece grassi saturi e zuccheri semplici sono molto più pericolosi e direttamente correlati a problemi cardio-vascolari specie se in assenza di adeguata attività fisica