

COMITATO SCIENTIFICO

PER LA SALUTE

In collaborazione con:

- C. N. R. – Istituto di Scienze dell'alimentazione
- Prof. Augusto Parente-Facoltà di scienze Matematiche, Fisiche e Naturali, Seconda Università degli studi Napoli;

UOVO

L'uovo occupa il primo posto nella scala degli alimenti ad alto valore biologico, cioè contiene tutti gli aminoacidi essenziali e tutti in forma utilizzabile.

Un uovo di gallina medio pesa circa 60 g, fornisce 8 g di proteine nobili, ripartite tra albume e tuorlo.

Inoltre vitamine, sali minerali e acidi grassi sono presenti in ottime percentuali.

Nel tuorlo sono contenuti fosforo, calcio, ferro, zinco, vitamina A, B1, D, E.

Il tuorlo contiene anche circa 7 g di **grassi**, di cui grassi saturi il 30%, con 270 mg di colesterolo ed il 70% insaturi, benefici ed indispensabili. Contiene anche l'acido oleico, acido linolenico e lecitina. Queste sostanze sono in grado di contrastare il colesterolo (comunque necessario al corpo umano in certe quantità).

Un preconcetto riguarda la presunta indigeribilità dell'uovo e la sua nocività per il fegato. In realtà l'uovo favorisce lo svuotamento della colecisti ed in caso di calcolosi biliare, favorisce le dolorose coliche biliari.

Ma se non si soffre di colecistite, di calcolosi biliare o di ipercolesterolemia, si può stare tranquilli, infatti l'uovo contiene notevoli dosi di colina e **metionina**, due aminoacidi che proteggono il fegato.

La colina inoltre stimola la secrezione della bile, quindi la funzionalità epatica.

Per quanto riguarda la digeribilità, si può dire che un uovo alla coque si digerisce circa in un'ora e mezza, contro le oltre tre ore della pasta in bianco o le quattro ore della carne arrosto !

L'albume non andrebbe mai consumato crudo, in quanto contiene dei fattori antinutrizionali, come l'avidina.

La vita media di un uovo è calcolata in tre - quattro settimane.

Ecco una parte del contenuto medio di un uovo di gallina di 60 g :

7.8	grammi	proteine nobili
1.5	mg	ferro
30	mg	calcio
126	mg	fosforo
0.066	mg	vitamina B1
0.186	mg	vitamina B2
0.06	mg	niacina (vit. B3)
135	mg	vitamina A
545	mg	lisina
177	mg	istidina
474	mg	arginina
0.762	mg	acido aspartico
369.6	mg	treonina
567.6	mg	serina
1029	mg	acido glutammico
298.2	mg	prolina
246	mg	glicina
425.4	mg	alanina
197.4	mg	cistina
515.4	mg	valina
243.6	mg	metionina
421.8	mg	isoleucina
0.667	mg	leucina
314.4	mg	tirosina
406.8	mg	fenilalanina
135	mg	triptofano
270	mg	colesterolo

Le uova non dovrebbero bollire, poiché ferro e **zolfo** alla temperatura di ebollizione, formano il solfuro di ferro, sostanza venefica. Metterle nell'acqua fredda, mantenere il recipiente sul fuoco fino ad ebollizione, quindi spegnere e lasciarle a bagno sino a raffreddamento se si vogliono sode, togliendole prima se le si

preferisce alla coque. L'uovo così cucinato è più gustoso di quello bollito e molto digeribile.

PROTEINE NOBILI

Il termine proteina, in greco, significa “sostanza di primaria importanza”.

Struttura e funzione delle proteine

Le proteine sono grosse molecole formate da una catena di unità elementari che si chiamano amminoacidi, a loro volta formati da quattro elementi: carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto.

La presenza di azoto differenzia le proteine dai composti ternari (carboidrati e grassi) formati da idrogeno, carbonio e ossigeno.

All'azoto si deve la funzione plastica delle proteine, cioè la loro capacità di costruire e di rigenerare cellule e tessuti, nonché di favorire la crescita.

FERRO

Il ferro è soprattutto noto come-antianemico. Infatti, è un costituente fondamentale dell'emoglobina.

CALCIO

Il calcio è noto a tutti per la sua importanza nella formazione e nel mantenimento delle ossa. Agisce anche sui denti, i tendini, i nuclei cellulari, sull'equilibrio sanguigno e umorale.

FOSFORO

Il fosforo è presente per l' 85% nel tessuto osseo e per il 15% nei tessuti molli e nei liquidi extracellulari. E' un elemento delle nucleoproteine e partecipa alla formazione di fosfolipidi, alla trasmissione intracellulare di messaggi ormonali, alla regolazione

dell'equilibrio acido-base dei fluidi corporei. Il suo assorbimento intestinale è influenzato positivamente dalla **vitamina D**

VITAMINA B1

Questa Vitamina risulta molto importante per l'equilibrio nervoso.

E' uno stimolante dell'appetito e agisce beneficamente sull'intestino.

Le sue principali indicazioni: nevralgie varie,nevriti,sciatica, polinevriti alcoliche, diabetiche e da medicina,disturbi del ritmo cardiaco.

VITAMINA B2

La sua importanza riguarda i fenomeni di regolazione cellulare: opera sul metabolismo degli zuccheri, dei grassi e dei prodotti. Ha un'azione benefica

Sulla pelle e le mucose, e agisce sull'equilibrio intestinale.

VITAMINA B3 (o NIACINA)

Importante fattore di nutrizione tissulare, partecipa al metabolismo dei corpi grassi e degli zuccheri.

E' indicata nella cura di: dermatosi, disturbi circolatori periferici, geloni, afte, infiammazioni della bocca, enterocoliti, psicosi, stati depressivi.

Vitamina A

Vitamina di crescita, la sua importanza è considerevole . Anti – infettiva, contribuisce al nutrimento delle cartilagini e delle ossa , degli organi digerenti,dei vasi sanguigni,delle mucose e della pelle.

LISINA

- La sua carenza può rallentare il processo di sintesi proteica, con conseguenze negative per i muscoli e i tessuti connettivi.

- Inibisce i virus; viene utilizzato per curare l'Herpes simplex.

ISTIDINA

- Uno dei maggiori composti della pelle per l'assorbimento dei raggi ultravioletti.

- E' importante per la produzione di globuli bianchi e rossi nel sangue; viene utilizzato per curare l'anemia.

- Viene utilizzato per curare malattie allergiche, l'artrite reumatoide e l'ulcera all'apparato digerente.

ARGININA

- Può aumentare la secrezione di insulina, glucagone, ormone della crescita.
- Favorisce la rimarginazione delle ferite, la formazione del collagene e la stimolazione del sistema immunitario.
- Precursore della creatina, dell'acido aminobutanoico (GABA, un neurotrasmettitore del cervello).
- Può incrementare la concentrazione di spermatozoi nel seme e la risposta immunitaria dei linfociti

ACIDO ASPARTICO

- Aiuta a convertire i carboidrati in energia muscolare.
- Costruisce le immunoglobuline e gli anticorpi del sistema immunitario.
- Riduce i livelli di ammoniaca dopo lo sforzo

TREONINA

- Un aminoacido disintossicante.
- Aiuta a prevenire i depositi di grasso nel fegato.
- E' un importante componente del collagene.
- E' generalmente carente nei vegetariani.

SERINA

- E' importante per la produzione di energia nelle cellule.
- Aiuta la memoria e le funzioni del sistema nervoso.
- Aiuta a rafforzare il sistema immunitario producendo immunoglobuline e anticorpi.

ACIDO GLUTAMMICO

- Un importante precursore di glutamina, prolina, omotina, arginina, glutatone ed acido aminobutanoico.
- E' una potenziale fonte di energia.
- E' un elemento importante per il metabolismo cerebrale ed il metabolismo di altri aminoacidi.

PROLINA

- E' un componente fondamentale nella formazione del tessuto connettivo e dei muscoli cardiaci.
- Viene rapidamente attivato per la produzione di energia muscolare.
- E' un elemento fondamentale nel collagene.

GLICINA

- Favorisce la formazione di altri aminoacidi e fa parte della struttura dell'emoglobina e dei citocromi (enzimi coinvolti nella produzione di energia).
- Ha effetto calmante e viene talvolta utilizzato per curare individui maniaco-

depressivi e aggressivi.

- Produce il glucagone, che attiva il glicogeno.
- Può inibire l'istinto a consumare zuccheri.

ALANINA

- E' un elemento fondamentale dei tessuti connettivi.
- E' un elemento intermedio chiave nel ciclo glucosio-alanina, che permette ai muscoli e ad altri tessuti di ricavare energia dagli aminoacidi.
- Aiuta a rinforzare il sistema immunitario.

CISTINA

- Contribuisce a rafforzare il tessuto connettivo e le azioni disintossicanti dei tessuti.
- Favorisce i processi guaritivi, stimola l'attività dei globuli bianchi nel sangue e fa diminuire i dolori infiammatori.
- E' un elemento fondamentale per la formazione dei capelli e della pelle.

VALINA

- BCA.
- Non viene filtrato dal fegato; viene assimilato piuttosto rapidamente dal muscolo.
- Influisce sull'assimilazione da parte del cervello di altri precursori di neurotrasmettitori (triptofano, fenilalanina e tirosina).

METIONINA

- Precursore della cistina e della creatina.
- Può aumentare i livelli di antiossidanti (glutazione) e ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.
- Favorisce la rimozione dal fegato dei rifiuti tossici e la rigenerazione del tessuto epatico e dei reni.

ISOLEUCINA

Un aminoacido ramificato (BCA) che viene assimilato rapidamente ed utilizzato per la produzione di energia dal tessuto muscolare.

- Viene utilizzato per prevenire il degrado muscolare negli individui debilitati.
- E' fondamentale per la formazione emoglobina.

LEUCINA

- Un aminoacido BCA utilizzato come fonte di energia.
- Contribuisce a contenere il calo proteico nei muscoli.
- Regola l'assimilazione dei precursori dei neurotrasmettitori da parte del cervello nonché la produzione di encefalina, che inibisce l'invio dei messaggi di "dolore" al sistema nervoso.
- Favorisce la guarigione della pelle e delle ossa rotte.

TIROSINA

- E' un precursore di dopamina, noradrenalina ed adrenalina, nonché degli ormoni

tiroidei, dell'ormone della crescita e della melanina (il pigmento responsabile del colore della pelle e dei capelli).

- Migliora l'umore.

FENILALANINA

- Il più importante precursore della tirosina.

- Favorisce lo studio, la memoria, l'attenzione e l'umore.

- Viene utilizzato in alcuni generi di depressione.

- Svolge una funzione fondamentale nella produzione di collagene.

- Riduce l'appetito.

TRIPTOFANO

- Precursore della serotonina, un neurotrasmettitore chiave, che ha un effetto calmante.

- Stimola la produzione dell'ormone della crescita.

- In forma libera, non si trova in commercio, almeno per il momento; può dunque essere assunto soltanto grazie alla normale alimentazione.

COLESTEROLO

Il colesterolo è utile - Il colesterolo è fondamentale per il nostro organismo.

- Interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari
- È il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei e degli ormoni sessuali (come androgeni, testosterone, estrogeni e progesterone)
- È contenuto nell'emoglobina
- È il precursore dei sali biliari.

Il colesterolo indicato con LDL (colesterolo cattivo) presentando molta affinità con le cellule dell'endotelio delle arterie, si deposita sulla parete dei vasi sanguigni costituendo la placca ateromatosa dell'aterosclerosi.

Il colesterolo indicato con HDL, viceversa, svolge la funzione opposta, rimuovendo il colesterolo dalle arterie e riportandolo al fegato.

Demonizzare il colesterolo è sbagliato perché sia il cosiddetto colesterolo cattivo che il colesterolo buono, sono necessari al nostro organismo; bisogna solo controllare che i valori permangano nei parametri ottimali.

Per eventuali rialzi dei valori non eccessivamente eclatanti, basta correggere l'alimentazione.

Aiuta molto, ad esempio mangiare due volte alla settimana le sardine, ricche di grassi polinsaturi che abbassano i valori del colesterolo LDL (quello cattivo). Le sardine, inoltre, contengono il vanadio che rafforza la funzione dei grassi polinsaturi.

INFORMAZIONI GENERALI

Il Colesterolo

Il colesterolo è una sostanza simile ai grassi, un lipide, presente in tutte le cellule e nei liquidi del corpo.

Quando mangiamo cibi contenenti grassi e colesterolo, attraverso la digestione, le pareti dell'intestino assorbono questi elementi derivanti dalla dieta alimentare e lo passano direttamente nei vasi linfatici e nel sangue; infine vengono trasportati nel fegato che metabolizza gli acidi grassi ed il glicerolo (liberato dai cibi grassi) e lo trasforma in colesterolo. Il colesterolo prodotto dal fegato si aggiunge a quello già presente nel sangue che in parte proviene dalla dieta. Ci sono altri fattori che influenzano il livello ematico del colesterolo e sono le caratteristiche genetiche, l'attività fisica e lo stress.

Il colesterolo è un componente importantissimo di cui non possiamo fare a meno perché è la materia prima per la produzione di numerose sostanze insostituibili come gli acidi biliari, gli ormoni sessuali, la vitamina D e gli ormoni della corteccia surrenale ed è determinante per il trasporto dei grassi nel plasma sanguigno.

Senza questi componenti la vita del nostro organismo sarebbe impossibile perché non avremmo i mezzi per regolare il nostro equilibrio interno, per reagire alle aggressioni esterne e non potremmo condurre una normale vita sessuale.

Vista la vitale importanza del colesterolo nel sangue è bene sfatare tutte le paure e tenere d'occhio la normale quantità che non deve essere né eccessiva e né troppo bassa perché anche la scarsità di colesterolo provoca gravi danni al nostro organismo.

Ricordiamo che per la salute non è il tasso del colesterolo presente nel sangue che conta veramente bensì la sua suddivisione in colesterolo "buono" (HDL) e "cattivo" (LDL), dato che il "buono" è in grado di raccogliere il colesterolo in eccesso, riportarlo al fegato dove viene reso inoffensivo.

Come si può sapere se il tasso di colesterolo è superiore alla norma?

Alcuni segni non ingannano e devono spingere a parlarne al vostro medico.

Se si soffre di ronzii alle orecchie, se si vedono "mosche" cioè delle specie di puntini neri che si agitano davanti agli occhi, se la pressione è superiore alla norma, se si avvertono formicolii sulla punta delle dita mani, dei piedi o attorno alle labbra. In

questi casi è opportuno sottoporsi ad un'analisi del sangue ed è il momento di consultare il medico curante.

Come far abbassare il colesterolo

Il regime alimentare ha delle conseguenze sul tasso di colesterolo: una buona alimentazione aiuterà a conservare un tasso di colesterolo entro valori accettabili e spesso permetterà di ridurlo nel caso fosse troppo elevato.

Gastronomia e salute vanno di pari passo: si può mangiare bene senza mettere in pericolo la propria salute.

In primo luogo, si devono evitare:

- gli accessi di alcol (un bicchiere di buon vino per pasto al massimo),
- i latticini che sono ottimi per i bambini. Il latte- secondo numerosi specialisti - avrebbe effetti nefasti sull'adulto,
- i salumi,
- i pasticcini,
- i dolci e altri cibi contenenti zucchero.

Consumare un buon olio d'oliva, oppure olio di girasole, di lino, di soia e di noci.

Gli oli di pesce, soprattutto quelli di salmone, ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3, sono eccellenti per ridurre il tasso di colesterolo.

Mangiare pane integrale, verdure verdi (carciofi, insalate verdi) e frutta fresca (mele, limoni, pompelmi, uva), carote, cavoli, melanzane e **aggiungere aglio e cipolle senza moderazione.**

Olio di salmone: il segreto degli esquimesi per conservare il cuore e le vene in perfetta salute

L'olio di salmone è entrato solo di recente nel novero delle armi per lottare contro il colesterolo e le malattie cardiovascolari. I suoi effetti sono talmente spettacolari e sue modalità di azione così perfettamente naturali che non poteva non essere evidenziato.

Numerosi studi hanno provato che l'olio di salmone protegge dagli eccessi di colesterolo, dall'arteriosclerosi, dall'angina pectoris, dall'infarto al miocardio, ecc.

L'olio di salmone, non essendo un medicinale sintetico, non ha effetti secondari indesiderabili e può, se consumato tutti i giorni, ridurre il tasso di colesterolo cattivo (LDL) e trigliceridi.

Olivo: la pianta "miracolo" contro alcuni mal di testa, vertigini e ronzii alle orecchie

L'olivo appare come una pianta miracolosa nella prevenzione e nella lotta contro le malattie cardiovascolari alle quali si sa che, molto spesso, il colesterolo prepara il terreno.

Fa abbassare la pressione arteriosa e combatte il mal di testa, le vertigini e i ronzii alle orecchie che spesso vi sono associati.

Agisce sul ritmo cardiaco regolandolo in maniera naturale.

Agisce sulla riduzione del colesterolo LDL (colesterolo cattivo) e sull'aumento del colesterolo HDL (colesterolo buono)

Ha potere di riduzione sul tasso di zucchero nel sangue e, quindi, è molto indicato per le persone che soffrono di diabete mellito di tipo 2.

Ha un effetto diuretico.

Lecitina di soia: i suoi 3 ingredienti segreti fanno abbassare il tasso di colesterolo cattivo

La lecitina di soia è un emulsionante naturale: rende più solubili i grassi presenti nel sangue ma anche del colesterolo ed impedisce che si depositi sulle pareti dei vasi.

Ricca di colina e inositolo, due componenti che favoriscono l'eliminazione attraverso il fegato dei grassi in eccesso, aumenta il tasso di colesterolo buono (HDL) e riduce quello cattivo (LDL).

La vitamina E, della quale è ricca, accentua ulteriormente i suoi effetti anti-colesterolo.

La lecitina di soia aiuta anche in casi di calcoli biliari.

È un eccellente alimento per il cervello del quale facilita l'attività; gli specialisti la raccomandano per avere una concentrazione migliore e godere di una memoria più sicura