Il consumo di uova non sembra associato ad un aumento del rischio cardiovascolare

Data 06 aprile 2014
Categoria cardiovascolare

Una metanalisi suggerisce che il consumo di uova non è associato ad un aumento del rischio coronarico e di ictus, ma il dato va interpretato con prudenza a causa della natura osservazionale degli studi analizzati.

E' noto che le uova contengono molto colesterolo. La quantità di colesterolo contenuta in un uovo varia ovviamente a seconda delle dimensioni. Si calcola che il contenuto medio si aggiri attorno ai 220 mg per uovo, pari a poco più dei due terzi della quantità di colesterolo che si dovrebbe assumere con la dieta ogni giorno.
Se ne deduce che il consumo di uova dovrebbe essere molto limitato nei soggetti affetti da ipercolesterolemia e anche nei soggetti con livelli ottimali di colesterolo è consigliato non abusarne.

Ma si tratta di un consiglio evidence based?

Per rispondere a questa domanda è stata effettuata una metanalisi di 17 studi di tipo osservazionale (9 hanno esaminato il rischio coronarico e 8 il rischio di ictus). Il follow up di questi studi era molto lungo, fino a 20 anni.
Il consumo di uova veniva ovviamente riferito dai partecipanti in quanto non si trattava di studi clinici randomizzati e controllati. Pur con questo limite si è visto che il consumo elevato di uova (più di un uovo al giorno) non risultava associato ad un aumento degli eventi coronarici e dell'ictus.
Un dato interessante è però quello che si è evidenziato nella sottopopolazione dei soggetti diabetici: il consumo di uova risultava associato ad un aumento del rischio coronarico.
L'analisi ha evidenziato anche una associazione tra consumo di uova e diminuzione del 25% del rischio di ictus emorragico. Un dato francamente difficile da spiegare e che potrebbe solamente essere dovuto alla natura osservazionale degli studi.
E' noto infatti che questi studi possono essere gravati da vari tipi di distorsione
come per esempio il bias di selezione o quello dei ricordi.

Comeconcludere?
Con le dovute cautele il medico può consigliare un consumo moderato di uova in omaggio al detto latino sempre valido che la virtù sta nel mezzo. Ovviamente nei soggetti a rischio cardiovascolare elevato o molto elevato è consigliabile comunque sempre una certa prudenza.

RenatoRossi

Bibliografia

Rong Y et al. Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ 2013; 346:e8539

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 23:11 | Pagina 1 di 1