



## L'uovo nella dieta: come aumenta l'ipercolesterolemia

---

**Data** 30 marzo 2002  
**Categoria** metabolismo

---

Malgrado gli studi effettuati precedentemente non fossero conclusivi ed anzi, in alcuni casi, avessero addirittura ventilato un effetto favorevole della somministrazione di uova nella dieta sul profilo lipidico, alcuni ricercatori hanno voluto valutare in modo più rigoroso l'effetto di una dieta ricca di uova sul profilo lipidico stesso e soprattutto sul rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL.

Hanno effettuato quindi una metanalisi su una serie di studi identificati tramite alcune banche-dati.

I criteri di inclusione erano i seguenti: un disegno a cross-over o con gruppo di controllo in parallelo, il fatto che le diete sperimentali differissero solo per il contenuto di colesterolo legato al numero di uova, una durata di 14 giorni.

Nell'analisi sono stati inclusi in complesso 17 lavori per un totale di 556 soggetti.

L'analisi metteva in evidenza come l'aggiunta di 100 mg. al giorno di colesterolo nella dieta, aumentasse il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL di 0,02 unità; le concentrazioni di colesterolo totale aumentavano di 2,2 mg/DL; le concentrazioni di colesterolo HDL aumentavano di 0,3 mg/DL.

In conclusione quindi, l'apporto di supplemento di colesterolo con la dieta, tramite la somministrazione di uova, aumentava il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL con una influenza quindi negativa sul profilo lipidico plasmatico.

Gli autori concludono quindi che sembrerebbe ancora valido il consiglio di ridurre il consumo di uova e di altri cibi ricchi di colesterolo nella dieta.

(Commento: occorre tuttavia valutare come la modificazione indotta dal consumo di uova sul profilo lipidico fosse una identità assai modesta in parametri assoluti, per cui potrebbe essere non opportuno proibire un consumo moderato di uova da parte di pazienti dislipidemici. D.Z.).

Fonte: AM. J. Clin. Nutr. 2001;73:885-91