



Consumo di uova e malattie cardiovascolari

Data 03 febbraio 2024
Categoria metabolismo

Vari studi hanno valutato l'associazione tra consumo di uova e malattie cardiovascolari.

Spesso si consiglia di limitare il consumo di uova perché molto ricche di colesterolo. In realtà nelle uova sono contenuti anche acidi grassi mono-insaturi e poli-insaturi e acido oleico, vitamine, minerali e proteine.

L'argomento quindi è stato oggetto di acceso dibattito e negli ultimi tempi le uova sono state riabilitate in quanto il loro consumo non sarebbe associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari. Per chiarire la questione è stata effettuata una revisione sistematica della letteratura con successiva metanalisi alla ricerca di studi osservazionali effettuati dal 1966 al gennaio 2020.

Sono stati identificati 23 studi prospettici con un follow-up medio di poco più di 12 anni e un totale di quasi un milione e mezzodipartecipanti.

Pur trattandosi di studi osservazionali la loro qualità è stata giudicata ottima o buona.

Si è visto che, rispetto al non consumo di un uovo al giorno, un'alimentazione che prevedeva il consumo di più di un uovo al giorno non solo non risultava associata ad un aumento delle malattie cardiovascolari, ma riduceva il rischio di coronaropatia dell'11% (HR 0,86-0,93), mentre non c'era nessun effetto sull'ictus.

Questa revisione quindi permette di concludere che un consumo di uova elevato (> 1 al giorno) è addirittura utile a ridurre il rischio di patologie coronariche. Tuttavia i dati andrebbero interpretati con qualche cautela: trattandosi di studi di tipo osservazionale non si può escludere un bias di selezione. In altre parole i soggetti che consumano più uova potrebbero adottare stili di vita più salutari rispetto a chi non le consuma.

D'altra parte altri studi sono arrivati a conclusioni abbastanza sovrapponibili, pur con qualche distinguo.

In ogni caso ci sembra di poter concludere che, come in molte altre cose, "la verità sta nel mezzo": il consumo di uova può benissimo rientrare in una dieta equilibrata.

Renato Rossi

Bibliografia

1. Krittanawong C, Narasimhan B, Wang Z, et al. Association between egg consumption and risk of cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2021;134(1):76–83.e2.
2. Drouin-Chartier JP, Chen S, Li Y, Schwab AL, Stampfer MJ, Sacks FM, Rosner B, Willett WC, Hu FB, Bhupathiraju SN. Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ.* 2020 Mar 4;368:m513. doi: 10.1136/bmj.m513. PMID: 32132002; PMCID: PMC7190072.
3. Shin JY, Xun P, Nakamura Y, He K. Egg consumption in relation to risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2013 Jul;98(1):146-59. doi: 10.3945/ajcn.112.051318. Epub 2013 May 15. PMID: 23676423; PMCID: PMC3683816.
4. Richard C, Crisall L, Fleming E, Lewis ED, Ricupero M, Jacobs RL, Field CJ. Impact of Egg Consumption on Cardiovascular Risk Factors in Individuals with Type 2 Diabetes and at Risk for Developing Diabetes: A Systematic Review of Randomized Nutritional Intervention Studies. *Can J Diabetes.* 2017 Aug;41(4):453-463. doi: 10.1016/j.jcjd.2016.12.002. Epub 2017 Mar 27. PMID: 28359773.
5. Mazidi M, Katsiki N, Mikhailidis DP, Pencina MJ, Banach M. Egg Consumption and Risk of Total and Cause-Specific Mortality: An Individual-Based Cohort Study and Pooling Prospective Studies on Behalf of the Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group. *J Am Coll Nutr.* 2019 Aug;38(6):552-563. doi: 10.1080/07315724.2018.1534620. Epub 2019 Jun 7.
6. Alexander DD, Miller PE, Vargas AJ, Weed DL, Cohen SS. Meta-analysis of Egg Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke. *J Am Coll Nutr.* 2016 Nov-Dec;35(8):704-716. doi: 10.1080/07315724.2016.1152928. Epub 2016 Oct 6. PMID: 27710205.
7. Ma W, Zhang Y, Pan L, Wang S, Xie K, Deng S, Wang R, Guo C, Qin P, Wu X, Wu Y, Zhao Y, Feng Y, Hu F. Association of Egg Consumption with Risk of All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Observational Studies. *J Nutr.* 2022 Oct 6;152(10):2227-2237. doi: 10.1093/jn/nxac105. PMID: 35524693.