

Le uova diminuiscono il rischio di ictus emorragico

Le persone sane che consumano uova presentano un più basso rischio di sviluppare l'ictus emorragico. E' uno dei risultati a cui è giunto uno studio pubblicato sul British Medical Journal. Oltre a confermare che le uova sono una fonte di preziosi nutrienti, quali minerali, proteine e acidi grassi insaturi, la ricerca ha sfatato il mito della presunta pericolosità delle uova per i soggetti più esposti a sviluppare cardiopatie o ictus.

Un team di ricercatori cinesi della Huazhong University of Science and Technology ha eseguito la meta-analisi di otto studi che includevano i dati di 263.938 partecipanti per quanto riguarda la malattia coronarica e di 210.404 partecipanti per quanto riguarda l'ictus. Tutti gli studi hanno seguito i partecipanti per un periodo di tempo che va dagli 8 ai 22 anni.

Durante il periodo di follow-up i ricercatori hanno documentato 5.847 casi di malattia cardiaca e 7.579 casi di ictus. Il consumo di uova è stato calcolato per ogni soggetto in base alle risposte date ad un questionario relativo alle abitudini alimentari. Alla fine dello studio, è stato sostanzialmente sfatato il mito della pericolosità delle uova per i soggetti più esposti a sviluppare cardiopatie o ictus: i ricercatori non hanno rilevato nessuna associazione significativa tra consumo di uova e rischio di contrarre tali patologie, neppure in caso di una maggiore assunzione.

È stato addirittura rilevato come le persone sane che consumavano il maggior numero di uova presentassero un più basso rischio di sviluppare l'ictus emorragico.

Tuttavia, dopo aver proceduto all'analisi dei sottogruppi, gli autori hanno scoperto che i soggetti diabetici che dichiaravano la più alta assunzione di uova presentavano un rischio significativamente maggiore di sviluppare malattie cardiache, rispetto agli altri.

Quindi, per coloro che soffrono di diabete i ricercatori raccomandano un consumo più moderato di questo alimento. Anche se saranno necessari ulteriori studi per confermare i risultati, il messaggio è che possiamo consumare uova in tutta tranquillità.