

LA DIETA PER L'ALLERGIA ALLE UOVA

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'Orso, N°5 - BOLOGNA – Cel. 347 5015683
Email emanuele.rondina@icloud.com - Sito <http://informamangiando.com>**

In pediatria l'uovo e' uno degli ultimi alimenti che vengono introdotti con lo svezzamento. L'allergia all'uovo e' molto frequente nei bambini, si stima infatti che, fra i bambini entro i primi 2 anni di vita, sia allergico alle uova circa l'1,5% dei soggetti. Na risposta anomala del sistema immunitario alle proteine delle uova. Si tratta di un'allergia molto diffusa nei primi anni di vita che di solito scompare spontaneamente con la crescita. Le uova contengono vari tipi di proteine, molte delle quali particolarmente capaci di indurre una risposta allergica, in particolare nell'albume troviamo l'ovoalbumina e l'ovomucoide, mentre il lisozima, sembrerebbe essere responsabile della sensibilizzazione solo in un limitato numero di soggetti. Nel tuorlo sono invece presenti le stesse proteine allergeniche dell'albume, seppure in quantità inferiore (circa 1/4) e solo nel caso della livetina si può parlare di un allergene vero e proprio del tuorlo.

Nella maggior parte dei casi i sintomi compaiono da pochi minuti a due ore circa dal pasto in cui sono state consumate le proteine allergizzanti. I disturbi possono essere di vario tipo:

- ▲ Manifestazioni intestinali: (50% dei casi): vomito, dolori addominali, diarrea
- ▲ Manifestazioni cutanee (45-75% dei casi):
Dermatite atopica; eczema (lesioni arrossate ed escoriate sulla pelle); orticaria e angioedema (un rapido gonfiore di cute, mucose ed eventualmente tessuti sottomucosi).

Per confermare il sospetto di allergia, la prima cosa da fare è quella di eseguire dei test ad hoc (sotto consiglio medico), se questi evidenziano una sensibilità alle proteine presenti nelle uova, allora e' necessario seguire una dieta totalmente priva di uova (il cui periodo può variare da 3-6 mesi o a vita a seconda della gravità e dalle indicazioni fornite dal medico). Considerando che l'uovo e' un po' i tutti i prodotti confezioni (a volte anche ben "nascosto") vediamo come e' possibile seguire una dieta senza uova senza dover rinunciare a piatti e menu' golosi.

RIDURRE I SINTOMI

Come detto, il primo passo per ridurre i sintomi di allergia alle uova e' evitarle per un certo periodo di tempo. Se quindi le uova (gallina, quaglia, oca, anatra e, paradossalmente, struzzo) non devono comparire sulla tavola, e' altrettanto vero che anche i derivati primari della uova devono essere accantonati per tale periodo. Stiamo parlando di pasta all'uovo, creme e salse che ne contengono (dalla maionese alla salsa cocktail, dalle crema pasticceria alla chantilly), moltissimi prodotti da forno (soprattutto se dolci e quindi torte, biscotti e merendine), ma anche alcuni prodotti da forno salati (dalle focacce ai grissini). In pratica: occhi aperti e focus sulla lista ingredienti quando si va a fare la spesa. Anche tutti i prodotti freschi e/o surgelati impanati e pastellati contengono uova che viene utilizzato come "legante". Per non dimenticare i gelati (sorbetti non sempre esclusi) che contengono spesso uova in percentuale maggiore o minore a seconda che siano alla crema o alla frutta.

ATTENTI AGLI INGREDIENTI IN ETICHETTA

Se esistono alimenti che per ragioni ovvie o perché, ci si e' un poco documentati, che contengono uova e che quindi e' bene evitare, ce ne sono altri che fanno parte del gruppo degli insospettabili.

Stiamo parlando di gnocchi, pasta ripiena, prodotti preconfezionati, caramelle (pensiamo alle mou o a tutte quelle cremose e fourre'), ma anche hamburger e polpette dove, ancora, l'uovo trova posto come "legante" eccezionale.

Oltre agli alimenti che contengono uova in maniera palese (o comunque rintracciabile scorrendo la lista ingredienti) occorre considerare i molti addensanti e conservanti (non solo alimentari ma anche in cosmetici ed integratori) che derivano dall'uovo e purtroppo hanno nomi, i quali neviche lontanamente possono fare pensare ad esso. Qualche esempio? Il lisozima, che viene impiegato nella lavorazione del grana padano e di altri formaggi simili. E poi ancora l'albumina usata spesso negli integratori proteici e perfino nella produzione di vino. di tacchino perché' contengono una proteina simile a quella dell'uovo.

Ecco qualche nome di colorante/addensante che viene prodotto a partire dall'uovo e che può rientrare nella composizione di moltissimi alimenti normalmente in vendita:

emulsionante (se non ci sono altri dettagli meglio diffidare potrebbe contenere delle proteine derivanti dall'uovo)

- globulina
- livetin
- ovoalbumina
- ovomucina
- ovomuroid
- ovovitellina
- vitellina

E161b (o luteina, pigmento giallo)

Per fortuna oggi la legge impone ai produttori di indicare la presenza di uova e derivati (quindi anche sotto forma di additivi) in grassetto nella lista ingredienti. E infine un trucchetto: se non si ha voglia di tenere a mente l'elenco dei derivati dell'uovo basta guardare in etichetta se un prodotto è adatto ai vegani, in quel caso si può star certi della totale assenza di uova.

VIA LIBERA A QUESTI

Frutta e verdura (tutta!) possono essere consumate tranquillamente da chi non tollera le uova; anche patate, topinambur e tutti i tuberi non presentano controindicazioni. Carne e pesce fresco (o surgelati) così come tofu, tempeh, seitan (attenzione che sia indicato che siano ok per i vegani per essere sicuri che contengano uova o derivati) sono da semaforo verde. Attenzione invece se sono conservati sott'olio o in salamoia perché' potrebbero contenere tracce d'uovo se l'azienda che li produce "tratta" anche uova e derivati. Bene anche tutti i latticini "semplici" quindi formaggi freschi, yogurt bianco, latte. Attenzione invece alle mousse di yogurt o formaggio e, come abbiamo visto anche ad alcuni formaggi stagionati perché' possono contenere addensanti e/o conservanti o ancora coloranti derivati dalle uova. Vanno bene anche i succhi e gli estratti di frutta puri al 100% e senza conservanti, attenzione invece a quelli arricchiti o cremosi che possono contenere derivati dell'uovo come addensanti o per elevarne la quota proteica.

I SOSTITUTI A TAVOLA

Una dieta che debba bandire (temporaneamente o a vita) l'uovo deve farsi carico di un'integrazione opportuna di quelle proteine e vitamine tipicamente contenute nelle uova. Ecco dunque che è importante ricordarsi di portare in tavola

→ tanta frutta e verdura, soprattutto rossa e arancione come le arance, i mandarini e le carote per assumere la vitamina A

→ tanto salmone e latte intero per la vitamina D

→ tanti spinaci e verdure verde scuro per la luteina

I SOSTITUTI IN CUCINA

Chi e' appassionati di pasticceria veg sa benissimo che per sostituire l'uovo negli impasti di torte e biscotti può' usare (sempre in sostituzione di 1 uovo) 60g di polpa di mela o zucca cotta (quest'ultima pero' può' alterare il gusto) oppure usare semplicemente farina di riso, amido di mais, fecola di patate che hanno la capacita' di legare in maniera omogenea gli ingredienti senza alterarne il gusto. Chi non vuole caricare la percentuale di carboidrati può' usare i semi di lino o di chia schiacciati e poi miscelati ad un po' di acqua in modo da ottenere un gel mucillaginoso. Eventualmente per gli amanti del fai da te c'e' la possibilita' di ricreare quegli stessi replicanti d'uovo (no egg) che si trovano nei supermercati più' forniti..

NON SOLO DOLCI

Quando una ricetta prevede di pennellare in superficie dei prodotti da forno con le uova, in alternativa si può' utilizzare latte (anche di soia) o una miscela di acqua e malto.

Nelle polpette e hamburger si possono usare delle patate schiacciate o

Per la pastella si può' tranquillamente omettere l'uovo e usare al posto dell'acqua della birra.

Infine al posto di primi che prevedono assolutamente l'uso dell'uovo per mantecare e legare si può' usare della ricotta e latte e dare quel tocco di colore tipico dell'uovo si può' aggiungere dello zafferano o per dare una nota un po' etnica della curcuma.

LA DIETA SENZA UOVO

Ecco la dieta senza uovo: sette giorni (ma meglio prolungarla per almeno un mese o secondo le indicazioni del medico) con menu' che non lo contengono ne' come ingrediente principale ne' "nascosto". Pranzo e cena sono intercambiabili nell'ambito di uno stesso giorno, non possono essere fatti scambi da un giorno con l'altro. Si possono bere acqua, the e tisane, succhi di frutta 100% senza zucchero ne' additivi. No invece alle bibite gassate. Per condire e cucinare sono consentiti 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno. Come spuntini (2 al giorno) si può scegliere frutta al naturale (200g a spuntino) oppure centrifugati freschi di frutta e verdura a piacere, questo permette oltre che d'avere un miglioramento dei sintomi anche una perdita di peso che può arrivare anche 2 chili con un miglioramento netto in salute e di forma fisica.

A scelta:

Colazione A: 125 gr di yogurt; 5 biscotti di riso o di mais fatti in casa o senza uova

Colazione B: 200ml succo di frutta (110% puro); 2 fette di pane (circa 50g) con 2 cucchiaini di miele

Colazione C: the al limone; 5 biscotti secchi senza uova; 1 mela al naturale

GIORNO 1

Pranzo: 70g di orzo alle verdure e ricotta; insalata mista; 1 mela

Cena: 120g di pollo alla piastra; verdure cotte; zucca al forno

GIORNO 2

Pranzo: Passato di verdure e legumi con (2 manciate) di crostini; 1 mozzarella; carote a julienne in insalata; 1 kiwi

Cena: 150g di salmone alla piastra; insalata di soncino; 2 fette di pane integrale

GIORNO 3

Pranzo: Minestrone; insalata mista e pere; 1 scatoletta di tonno al naturale

Cena: 200g di merluzzo al vapore; 200g patate e carotine mignon al vapore

Giorno 4

Pranzo: 70g di penne pomodoro e ricotta; insalata verde; 1 mela

Cena: 180g di vitello in padella o alla griglia; pomodori in insalata;

GIORNO 5

Pranzo: Una porzione di insalata di farro (senza uovo); spinaci al vapore con ricotta; 1 pera al naturale

Cena: 200g di sogliola al vapore con salsa verde; verdure cotte; 2 patate lesse con prezzemolo tritato

GIORNO 6

Pranzo: 70g di trofiette al pesto; 3 mini mozzarelline con insalata di cicorino e 1 pomodoro; 1 coppetta di frutti di bosco al naturale

Cena: Pizza margherita o farcita (con verdure o frutti di mare o funghi);

GIORNO 7

Pranzo: 1 minestrone: orata al forno; insalata di lattuga, pomodoro e olive (4); 2 fette di ananas

Cena: 80g di bresaola; carote a julienne; 2 fette di pane integrale; 1 quadretto di cioccolato fondente

