

L'alimentazione che fa bene al fegato

Prima parte

Tutto sul fegato: cos'è, quali sono le sue funzioni nel nostro corpo e qual è la giusta alimentazione per mantenerlo sano.



Il nostro fegato è un **organo unico**, quasi magico per le innumerevoli funzioni che svolge:

- È fondamentale nei processi digestivi;
- Elimina tutta una serie di sostanze tossiche con le quali il nostro organismo viene a contatto;
- Funge da deposito e riserva di energia e di vitamine;
- Sintetizza i fattori della coagulazione del nostro sangue e le proteine che circolano nei nostri vasi sanguigni.

Tanto sono complesse e ben organizzate le sue funzioni quanto purtroppo **è delicata questa ghiandola** (la più grande del nostro organismo con un peso di circa 1kg!),

che **può "infiammarsi" per molteplici motivi.**

Esistono **virus** che possono colpire questo organo in forma acuta o cronica (quali il virus dell'epatite A, B e C e molti altri) e il fegato può essere danneggiato da farmaci, da malattie da accumulo di ferro e rame e alterata immunità.

Sta divenendo inoltre molto frequente, a seguito di modificazioni alimentari e comportamentali della popolazione (in Italia come in tutti i cosiddetti "paesi sviluppati"), una forma di danno epatico metabolico caratterizzato da **accumulo di grasso nel fegato** (steatosi), spesso associato a infiammazione (steato-epatite), aumentati livelli di grassi in circolo (colesterolo e trigliceridi), diabete, ipertensione, sovrappeso o obesità.

Ma la dieta in tutto ciò che ruolo ha? È vero che mangiare le uova fa male al fegato? E il burro? Il caffè? Anche sull'argomento "fegato" girano molte storielle che in larga misura sono molto, ma molto distanti dalla realtà.

Cerchiamo di andare con ordine e chiarire cosa deve evitare un paziente con problemi epatici e quali alimenti deve preferire.

Deve **evitare in primo luogo l'alcol**. Se, infatti, un bicchiere di vino rosso a pasto in un soggetto sano viene addirittura considerato protettivo nei riguardi di aterosclerosi e patologie cardiache e cerebrali, questo potenziale effetto protettivo scompare del tutto nel paziente con danno epatico cronico, di qualsiasi natura, che deve guardare all'alcol, in qualsiasi forma (vino, birra o superalcolici) come a un vero "veleno".

Il caffè svolge invece un ruolo opposto, protettivo. Ad esempio in pazienti con epatite da virus C è stato dimostrato che il consumo di caffè rallenta l'evoluzione della malattia, a dosi di **2-3 caffè al giorno**, e protegge perfino dai tumori del fegato.

Il consumo di grassi deve essere limitato, in particolare quello dei grassi "saturi", riducendo il consumo di carni grasse, di insaccati, di frittiture di ogni tipo, di burro, strutto, margarine e qualsiasi altro grasso idrogenato. Da evitarsi inoltre il latte intero, la panna, i formaggi grassi, le frattaglie e i cibi ad alto indice glicemico, incluse le bevande tipo cola.

Ridurre non vuol dire però escludere e siccome si ritiene consentito che fino al 7% del totale delle calorie che introduciamo in un giorno sia costituito da grassi, **1-2 uova alla settimana non costituiscono di sicuro un problema.**