

## L'alimentazione che fa bene al fegato

Seconda parte

Continuano i consigli alimentari per preservare la salute del fegato.



Da un lato bisogna eliminare gli alcolici e limitare il più possibile il consumo di grassi, dall'altro invece via libera al caffè: sono questi i primi consigli che abbiamo scoperto in un precedente post e che aiutano a proteggere il fegato. I consigli, però, non finiscono qui.

Per esempio, **per condire è meglio usare l'olio d'oliva**, senza però cucinarlo a lungo e ad alte temperature, perché ciò comporta la formazione di sostanze tossiche.

Le proteine possono essere introdotte liberamente (tranne nell'epatopatico grave) e gli zuccheri con ragionevolezza, senza eccedere. Meglio utilizzare una **buona quota di**

**proteine vegetali (legumi)**, perché veicolano anche le fibre che riducono l'assorbimento dei grassi.

Ci sono alimenti che possono "aiutare" il fegato?

Nessun alimento da solo "cura" il fegato, ma alcuni possono concorrere a **ridurre la sofferenza epatica**:

- **I cereali integrali** perché forniscono vitamine del complesso B e antiossidanti come il selenio;
- **L'aglio, la cipolla e la frutta** in generale perché costituiscono una fonte importante di antiossidanti;
- **I vegetali, in particolare quelli gialli e rossi**, perché ricchi di betacarotene;
- **Il pesce** per il contenuto in grassi omega-3.

**Da combattere sovrappeso e obesità**, situazioni che possono aggravare il danno epatico di qualsiasi natura e accelerarne l'evoluzione. I limiti da non superare sono chiari:

- Un indice di massa corporea (peso in Kg/statura in cm al quadrato) superiore a 25 (sovrappeso) o 30 (obesità);
- Una circonferenza addominale superiore a 94 nell'uomo e 80 nella donna, che già indicano un aumento del rischio, o valori addirittura superiori a 102 cm nell'uomo e 88 nella donna, che indicano un rischio elevato.

Chi sa di superare questi valori deve darsi da fare: riduzione di grassi e zuccheri nella dieta e aumento dell'attività fisica fino a ottenere un "rientro" nei limiti, sono fondamentali, anche a salvaguardare la salute del fegato.

**Due parole anche sui calcoli** (della colecisti in realtà, non del fegato): chi ne è portatore e non ha sintomi, deve seguire una dieta povera di grassi, che stimolano la colecisti in eccesso e rischiano di provocare "coliche", chi ha sintomi deve farsi vedere da un chirurgo.

Ricordatevi infine che il fegato ha una lunga "riserva" e non dà disturbi importanti sino a quando non è seriamente danneggiato. Il rischio che corre chi ha un problema del fegato ma si sente bene è quindi di trascurare patologie anche rilevanti e di continuare ad avere un'alimentazione inadeguata che può francamente peggiorare le cose!