

VIVERE SANI

e belli

Stop alle rughe

DUE TECNICHE IN
COMBINATA PER
UN VISO SEMPRE
GIOVANE

TAMPONI & CO.

Che confusione!
Facciamo chiarezza
con l'epidemiologo

6 **MOSSE VINCENTI**
PER CAPELLI
SANI, FORTI
E LUCENTI

Winter blues

LE CURE NATURALI
PER RITROVARE
IL BUONUMORE

STOMACO CHIUSO?

Scopri subito la causa
con l'aiuto della nostra
"mappa" dei sintomi

TASSE

PAGHEREMO DI MENO?
MA QUANTO DI MENO? GLI
ESPERTI RISPONDONO

Mal di schiena

CHE COSA FARE SE È
COLPA DI UN'ERNIA

4 **Consigli utili**
per correre
d'inverno...e
non farsi male

MEDITAZIONE

Prova la Tummo:
accenderà il tuo
fuoco interiore!

in linea con

la dieta del riso

OTTIENI UN DOPPIO RISULTATO! PERDI PESO (-4 KG IN 7 GIORNI
E -8 KG IN UN MESE) E ABBASSI LA PRESSIONE E IL COLESTEROLO



alimentazione | curarsi con i

La **steatosi epatica** è tanto diffusa quanto ignorata, e può colpire anche chi non è in sovrappeso. La cura parte proprio a tavola

Di solito lo si scopre per caso, durante i classici esami del sangue di routine, o perché ci si sottopone per altri motivi a un'ecografia dell'addome.

* La sorpresa al momento di leggere il referto, è infatti quasi sempre grande: "fegato grasso". Il pensiero immediato è: "Ma io non sono grasso!", oppure "Ma io non mangio molti grassi!". Il passaggio successivo dovrebbe essere analizzare ciò che si porta in tavola e apportare i cambiamenti utili per riportare il fegato in salute.

QUANDO

il fegato

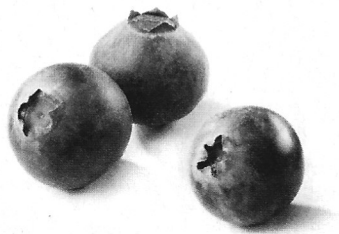
DEVE "DIMAGRIRE"

Servizio di Stefania Colombo.



Con la consulenza del dottor **Salvatore Ricca Rosellini**, internista, gastroenterologo ed epatologo a Villa Igea, Forlì (Fc).

➔ IL FEGATO GRASSO È MOLTO SPESSO ASSOCIATO ALLA SINDROME METABOLICA



Anche gli organi ingrassano

Il termine steatosi deriva dal greco *stéar* che significa appunto "grasso". Quindi steatosi epatica significa **accumulo di grasso nelle cellule del fegato**.

- * Il fegato grasso è una malattia piuttosto comune fra le persone in sovrappeso e che soffrono di disturbi metabolici: infatti, riguarda circa l'80% di loro.
- * Ma è un problema diffuso in generale, perché colpisce un buon **20% della popolazione italiana**.
- * Nel caso in cui l'accumulo di grasso non sia legato al consumo di alcolici (forti bevitori) si parla di Nafld (*Non alcoholic fatty liver disease*).

Le cause... nel piatto

«Il fegato grasso è fondamentalmente una conseguenza del fatto che **mangiamo male**» afferma il dottor Ricca Rosellini.

- * Seguire un'alimentazione scorretta significa scegliere cibi di bassa qualità e **poveri dal punto di vista nutrizionale**, introdurre poche fibre ed eccedere nelle proteine e nei grassi di origine animale.
- * Inoltre, se si ha l'abitudine di **esagerare con dolci, grassi e bibite zuccherate**, la strada alla steatosi epatica è definitivamente spianata.
- * Un'alimentazione corretta, ricca di cereali, verdure, legumi, frutta, yogurt e povera in grassi d'origine animale e in zuccheri, è basilare per mantenere in buona salute l'apparato digerente e, **insieme all'attività fisica**, può prevenire e curare il fegato grasso.

I campanelli d'allarme

La steatosi epatica non presenta sintomi particolari. Si sospetta la sua presenza se **le analisi del sangue sono alterate** (transaminasi e gamma GT), oppure viene smascherata da un'**ecografia addominale**.

* «C'è anche da dire che l'obesità, e in particolare il **grasso addominale**, è uno dei maggiori fattori di rischio per la steatosi» spiega il dottor Ricca Rosellini autore di *Il grande libro per la salute di stomaco, fegato e intestino* (Ed. Letà dell'Acquario).

* Il grasso viscerale, infatti, tende a liberare lipidi in circolo e questi grassi rilasciati nel sangue arrivano direttamente al fegato dove si accumulano, provocando la steatosi che può degenerare in **uno stato infiammatorio cronico**, chiamato steato-epatite, e poi progressivamente diventare fibrosi, in rari casi perfino cirrosi.

vegetali

SONO I "MIGLIORI AMICI" DEL FEGATO

Frutta e verdura in abbondanza...

«Esistono alcuni alimenti che, **consumati con regolarità**, prevengono la steatosi epatica e mantengono il fegato in buona salute» afferma il dottor Ricca Rosellini.

- * In prima linea troviamo sicuramente la verdura, da servire nel piatto **sia a pranzo sia a cena** in abbondante quantità.
- * Anche la frutta è importante: **tre porzioni al giorno**, anche a colazione o come spuntino, evitando però i frutti più calorici e zuccherini come banane, uva, cachi e fichi.

... e tanti cibi "naturali"

Una categoria di alimenti che non deve mai mancare sulla tavola è rappresentata dai cosiddetti alimenti "naturali". Un cibo naturale è **prima di tutto sano**. E un alimento sano è quasi sempre anche "integro", ossia completo di tutte le sue parti commestibili. Rientrano in questa categoria, oltre alle già menzionate frutta e verdure fresche, **i legumi e i cereali integrali**, il sale marino integrale, **le uova**, la frutta oleosa, come le noci, le nocciole, le mandorle.

- * Tutti questi alimenti possono essere consumati crudi o con una semplice cottura.
- * Via libera anche agli alimenti ricchi di grassi polinsaturi, che si trovano, per esempio, nel **pesce** e nella **frutta secca**.

IN CATTIVA COMPAGNIA

Nella maggior parte dei casi, la steatosi epatica si associa alla **sindrome metabolica**, caratterizzata da sovrappeso, resistenza all'azione dell'insulina o diabete, alti valori di trigliceridi, ipertensione arteriosa e aumento del grasso viscerale addominale (la pancetta).

* Purtroppo la tendenza a sviluppare la sindrome metabolica e le malattie correlate è ereditaria. È stato dimostrato che una mutazione del gene PNPLA3 (Patatin like phospholipase 3) può aumentare anche nelle persone normopeso il rischio di fegato grasso. Quindi, essere magri non protegge al 100% dalla steatosi epatica.

MA PUÒ RIGUARDARE ANCHE I "MAGRI"



I consigli per il "dopo mangiato"

Oltre a curare l'alimentazione, ci sono alcune buone abitudini da adottare.

1 Alzati e cammina!

Esistono fattori esterni, o comunque non legati direttamente all'alimentazione, che possono favorire il fegato grasso. La sedentarietà è uno di essi.

* Si passa troppo tempo seduti, vuoi per lavoro o altri impegni professionali, e il semplice camminare è oggi diventato una eccezione. L'esercizio fisico, invece, è importantissimo.

* Occorre camminare **un'ora al giorno**, tutti i giorni, per avere rapidamente ottimi risultati, in termini di benessere e per la salute del fegato. Chi lo preferisce può anche correre, andare in **bicicletta** o **nuotare**: l'importante è muoversi con regolarità.

Niente fumo!

Il tabacco **danneggia molti organi e apparati** ed è la causa di numerose malattie serie e invalidanti. Tra i vari danni causati dal fumo, sicuramente il meno conosciuto è l'effetto negativo che può avere sull'apparato digerente.

* Chi fuma, infatti, ha una maggiore probabilità di ammalarsi di **tumore allo stomaco**, ma anche tutti gli altri organi dell'apparato digerente (fra cui anche il fegato) soffrono: si indeboliscono e corrono un rischio molto più elevato di incappare in **malattie serie e debilitanti**.

UN AIUTO DALLE PIANTE

Alcuni rimedi fitoterapici sono utili per mantenere il fegato in buona salute, come il cardo mariano, che si trova in molte formulazioni, e il tarassaco.

* «Quest'ultimo, da evitare nella cirrosi, può sicuramente essere utilizzato in varie forme e abbinato ad altre erbe; si trova anche in compresse di concentrato totale o fluido, da prendere due volte al giorno. Anche se un po' amaro, può essere bevuto come infuso, magari abbinato a semi di finocchio e anice per ottenere un gusto più gradevole» suggerisce il dottor Ricca Rosellini.

3 Finita la cena... alla larga dal divano!

È importante **cenare piuttosto presto**, ma soprattutto in maniera molto leggera: niente cibi elaborati, porzioni gigantesche e soprattutto niente divano subito dopo cena. «Fare **una passeggiata di 10-20 minuti** a passo sostenuto, all'aperto, ma anche in casa su un tapis roulant, favorisce la digestione e tiene lontano malattie come il fegato grasso» afferma l'esperto.

* Oltretutto, **mantenere la postura eretta** per qualche tempo dopo il pasto favorisce la digestione e l'attività metabolica, tenendo lontani reflusso, acidità di stomaco e senso di pesantezza.



Una giornata tipo

Colazione: un vasetto di yogurt magro; una porzione di cereali o di fette biscottate; un cucchiaino di semi oleosi (sesamo, zucca, lino, girasole); un frutto di stagione medio (o due piccoli); se gradito, un caffè d'orzo o un infuso d'erbe.

Spuntino: frutta fresca di stagione.

Pranzo: verdure miste di stagione (crude e cotte a piacere), condite con un filo di olio extravergine di oliva e aceto di mele o limone; una porzione (circa 80 g) di pasta o riso integrali conditi in maniera semplice.

Merenda: frutta fresca di stagione.

Cena: verdure miste di stagione (crude e cotte a piacere) condite con un filo di olio extravergine d'oliva e aceto di mele o limone; una porzione (circa 80 g a crudo) di legumi.

Le alternative

Per la colazione

✓ Un vasetto di kefir oppure 200 ml di latte vegetale, in sostituzione dello yogurt.

Per spuntini e merende

✓ Un bicchiere di spremuta al naturale.
✓ Una manciata di frutta essiccata.

Per il pranzo

✓ 100 g di pane oppure 200 g di patate lesse, in sostituzione degli 80 g di pasta o riso integrali.

Per la cena

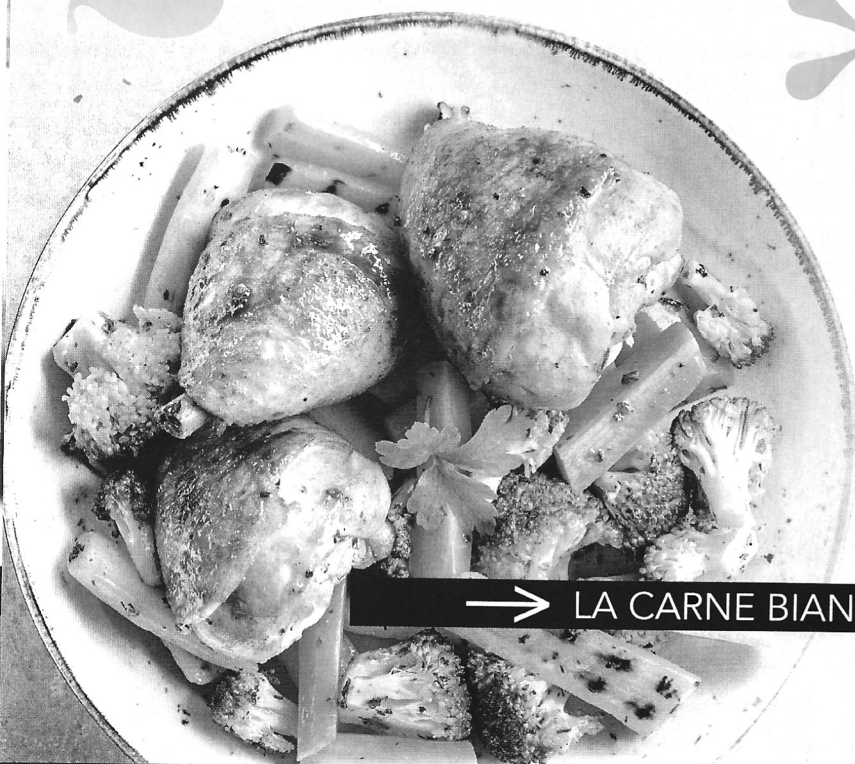
✓ 100 g di formaggi freschi oppure 200 g di carne bianca o pesce cucinati in maniera semplice, in sostituzione degli 80 g di legumi.

NO AL CIBO SPAZZATURA

La maggior parte delle persone con steatosi epatica mangia grandi quantità di formaggi stagionati o fusi, burro, margarine, carni rosse, insaccati, frittelle, dolci, cibi conservati o inscatolati, alcol e caffè. Si tratta di alimenti che, in varia misura e soprattutto se inseriti in un'alimentazione povera di frutta e verdura, sono all'origine di molte malattie, fra cui il fegato grasso.

* Bisogna evitare anche tutto il "cibo spazzatura" (merendine, snack, hamburger e caramelle, tutti ricchi di calorie, conservanti, additivi e coloranti), per non parlare delle bibite gassate e/o bevande a base di acqua con l'aggiunta di coloranti, zucchero o edulcoranti artificiali, vari additivi e acido fosforico, dal contenuto calorico altissimo, ma pressoché prive di valori nutritivi.

* È "cibo spazzatura" anche tutto quello che, in genere, c'è nei distributori automatici di merendine, bibite e caffetteria, ma anche certi tipi di dolci.



→ LA CARNE BIANCA È DA PREFERIRE, INSIEME AL PESCE