

OVER ANTA

SALUTE DEL FEGATO: CIBI MIGLIORI E PEGGIORI



Il **fegato** è l'**organo** (ghiandola) **più grande nel nostro corpo**: misura circa 30 cm di lunghezza e può pesare da 1,2 a 1,6 chilogrammi. È situato nel quadrante superiore destro dell'addome, sotto al diaframma, ed è formato da **lobuli epatici** che, a loro volta, sono formati dagli epatociti, veri e propri "**laboratori chimici**" del fegato. Il fegato produce anche **la bile**, essenziale per la digestione dei grassi e per molte altre funzioni vitali per la nostra salute. Data la sua attività, il fegato è esposto a danni dovuti all'alimentazione e a uno stile di vita scorretto, alcuni cibi possono favorire la sua efficienza, mentre altri possono danneggiarlo.

Funzioni del fegato

1) Funzione metabolica

- La maggior parte delle proteine del sangue è prodotta dal fegato, compresa l'**albumina** e i **fattori della coagulazione**.
- Il fegato **immagazzina gli zuccheri** sotto forma di **glicogeno**, la principale riserva energetica del nostro corpo. Quando abbiamo bisogno di energia, il fegato "rompe" le molecole di glicogeno e libera gli zuccheri nel sangue.
- **I grassi** sono utilizzati, trasformati e in parte eliminati dal fegato.
- Il fegato produce **le proteine** necessarie al **trasporto degli ormoni** nel sangue e può modularne l'attività sia attivandoli, sia inattivandoli.
- **La bile** permette l'assorbimento intestinale dei grassi assunti con gli alimenti e delle vitamine, tra cui la B12 e quelle liposolubili come vitamina A, D, E e K che, per poter svolgere la loro funzione, devono essere prima metabolizzate dal fegato.

2) Funzione detossificante

Il fegato si può definire un vero "**filtro**" **anti-tossine**. È un organo fondamentale per il sistema immunitario, perché alcune sue cellule (cellule di Kupffer) sono specializzate nel riconoscimento di agenti patogeni. Il fegato è quindi in grado di:

- **Eliminare** numerose **sostanze tossiche** come le tossine dei prodotti chimici che ingeriamo (farmaci, additivi alimentari, inquinanti di varia natura).
- **Smaltire l'alcol assunto**.
- **Eliminare** i globuli rossi danneggiati.
- **Ridurre il colesterolo in eccesso**.
- **Migliorare** la **digestione** e favorire il **buon funzionamento dell'intestino**.

Sintomi delle malattie epatiche

Le principali patologie a carico del fegato sono l'**epatite**, la **cirrosi**, il **tumore al fegato** (incluso l'epatocarcinoma) e la **steatosi epatica** (anche conosciuta come **fegato grasso**).

Una malattia epatica può manifestarsi in diversi modi, i sintomi più tipici sono:

- **Nausea e vertigini**, che possono causare vomito e perdita dell'appetito con conseguente dimagrimento
- **Febbre lieve**
- **Forte dolore all'addome**, di solito localizzato sul lato destro
- **Prurito della pelle**
- **Fatica**

- **Feci ipocoliche (chiare) e urine ipercromiche (scure)**
- **Facile apparizione di lividi, ematomi e sanguinamento**
- **Ittero** (pigmentazione giallastra della cute e della parte opaca esterna dell'occhio)
- **Colestasi** (riduzione o arresto del flusso biliare)
- **Epatomegalia** (ingrossamento del fegato)
- **Iperensione portale** (pressione eccessivamente elevata nelle vene che trasportano il sangue dall'intestino al fegato)
- **Ascite** (accumulo di liquido nella cavità addominale)
- **Encefalopatia epatica** (deterioramento delle funzioni cerebrali imputabile all'accumulo di sostanze tossiche normalmente rimosse dal fegato)
- **Insufficienza epatica**

Ricorda che spesso le manifestazioni delle malattie del fegato **non sono evidenti o non vengono riconosciute subito**, soprattutto negli stadi precoci, in quanto possono essere facilmente confuse con sintomi di altre patologie. Per questo è importante effettuare gli esami del sangue di controllo periodicamente e tenere sempre sott'occhio i valori del fegato. Rivolgiti al tuo medico.

Cibi nemici del fegato

1. **L'alcool contenuto nei superalcolici** quali **liquori, grappe, amari**, ma anche nei **cocktail alla frutta**, nel **vino** e nella **birra**. Dopo l'ingestione, l'alcool etilico è assorbito nell'organismo con una velocità che può essere influenzata da diversi fattori quali **la quantità, la gradazione, il livello di riempimento dello stomaco**, ecc. Una volta assorbito, l'etanolo viene metabolizzato principalmente dal fegato (il 90%-98% - la quota rimanente viene eliminata attraverso i polmoni, i reni e la pelle): per questo motivo è l'organo maggiormente colpito dal consumo eccessivo di alcolici. L'alcool ha infatti **un'azione tossica sugli epatociti**, che determina la loro morte. Il consumo eccessivo di alcool non deve essere inteso come quello che porta all'ubriachezza: basta infatti introdurre in maniera abituale **più di 40 grammi di alcool** al giorno (circa due bicchieri di vino a pasto), **30 grammi nelle donne**, per correre il rischio che si sviluppino, nel tempo, epatite cronica e cirrosi epatica. In accordo con il proprio medico, dopo i 65 anni, è possibile bere un calice di vino o una birra piccola al giorno (maschi e femmine).
2. **Cibi troppo grassi**. Gli alimenti da fast-food, spesso definiti **cibi spazzatura**, come patatine fritte, crocchette di formaggio fuso fritte, bacon croccante, ecc., contengono di solito molti **grassi idrogenati** (trans) che, se consumati in eccesso, non fanno bene alla salute e in particolare al fegato, che per smaltirli deve lavorare il doppio. I grassi trans sono presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente o artigianalmente e nei piatti già pronti. Gli altri alimenti ricchi di grassi che andrebbero consumati con moderazione per non appesantire il fegato sono: **burro, lardo, strutto, panna, frattaglie animali** (fegato, cervello, reni, rognone, cuore), **insaccati ad elevato tenore in grassi saturi** (salame, salsiccia, mortadella, ecc.) e tutte **le parti grasse delle carni, cibi fritti**. Mangiare spesso cibi ricchi di grassi, con il passare del tempo, potrebbe condurre a **steatosi** (fegato grasso) e successivamente a **cirrosi epatica**. Preferisci metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, ecc. anziché che la frittura, la cottura in padella con abbondanti quantità di olio o burro e i bolliti di carne.
3. **Sale**. Una **dieta ricca di sodio** può portare a **fibrosi epatica**, che è la prima fase di cicatrizzazione del fegato a causa della cirrosi. **Il sale va aggiunto con parsimonia** a tavola e nelle pietanze; se possibile, evita i cibi che di natura ne contengono grandi quantità come cibi sotto sale, affumicati, salsa di soia, ecc. Scegli sempre **verdure e legumi freschi** invece di quelli in scatola, poiché spesso vengono conservati con sale.
4. **Cibi ricchi in zuccheri semplici**. Il consumo eccessivo di alimenti ricchi di zuccheri semplici (es. zucchero di tutti i tipi per dolcificare, miele, caramelle, chewing gum, **succhi di frutta**, bibite zuccherate, biscotti industriali, merendine, snack al cioccolato, ecc.) è fortemente sconsigliato per la salute del fegato, in quanto gli zuccheri in eccesso aumentano il deposito del grasso a livello epatico e affaticano l'organo. **Vuoi sapere quanto zucchero consumano i tuoi figli o i tuoi nipoti ogni giorno e quanto invece ne dovrebbero mangiare? Calcolalo velocemente e gratuitamente qui.**
5. **Mitili di dubbia provenienza consumati crudi**. Esistono virus che, quando infettano l'organismo umano, scelgono di annidarsi e di replicarsi nel fegato, causando una più o meno grave infiammazione dell'organo, che può, da sola o in associazione ad una malattia epatica preesistente, determinare nel tempo un progressivo deterioramento della funzionalità del fegato. Esistono cinque tipi di virus dell'epatite, tra questi l'**epatite A** è una malattia che si diffonde soprattutto attraverso acqua e cibi contaminati come i mitili crudi. Il virus dell'**epatite E**, che risulta assolutamente inusuale in Italia, è trasmesso anch'esso per via oro-fecale e causa un'epatite acuta che può essere molto pericolosa soltanto se acquisita in **gravidanza**. Infine, l'epatite C (causata dal virus HCV) si trasmette con il contatto diretto del sangue di un soggetto infetto.

Cibi amici del fegato

1. **Acqua**. Bevi almeno 1,5 L di liquidi al giorno, preferendo **l'acqua oligominerale naturale**. Bere è importantissimo per mantenersi in forma e in salute, ma anche per depurare l'organismo e **contrastare la ritenzione idrica**. Consumare un bicchiere d'acqua a digiuno, prima della colazione, può aiutare a disintossicare e purificare il tuo organismo.
2. **Verdura cruda e cotta**. Consuma **verdure di stagione a volontà!** Le verdure ti garantiscono un corretto apporto di **vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre**: cerca di variare spesso i colori e la tipologia degli ortaggi che scegli. Alcune verdure, in particolare, svolgono un'azione tonica e detossificante sul fegato: **carciofi, catalogna, erbe amare e cicoria**.
3. **Frutta fresca**. Consumare **due porzioni al giorno di frutta fresca**, possibilmente di stagione e **con la buccia** (se commestibile e ben lavata), ti assicura un buon apporto di sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre. Ricorda però di **non esagerare** perché la frutta contiene naturalmente zucchero (**fruttosio**), il cui eccesso non fa bene al fegato. Limita al consumo occasionale i frutti più zuccherini come banane, mandarini, uva, fichi, cachi, datteri, ecc.
4. **Cibi ricchi in proteine**. Privilegia il **pesce azzurro** (es. aringa, sardina, sgombro, alici o acciughe, ecc.) per l'elevato contenuto di **grassi "buoni" omega 3, i legumi da 2 a 4 volte alla settimana**, freschi o secchi. **La carne**, sia rossa che bianca, è bene che sia proveniente **da tagli magri e privata del grasso visibile**. Gli **affettati** come prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola o l'affettato di tacchino e di pollo andrebbero consumati **non più di 1 o 2 volte alla settimana**. La stessa frequenza di consumo hanno i formaggi: puoi alternare, come secondo piatto, **100 g di formaggi freschi** (mozzarella, stracchino, crescenza, ecc.) con **50 g di quelli stagionati**, preferendo i formaggi parzialmente decremati come Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, grazie a questa tecnica di lavorazione, perde circa il **50% dei grassi** del latte intero con cui è fatto. Puoi utilizzare tutti i giorni un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.
5. **Cereali integrali, yogurt o latte fermentato**. L'intestino e la flora batterica intestinale giocano un ruolo fondamentale per il benessere del nostro organismo. Nel processo di purificazione del fegato, è importante anche una corretta funzionalità intestinale possibile con **un'adeguata idratazione**

quotidiana e un consumo abbondante di **verdure, cereali integrali, yogurt e latte fermentato**.

6. **Condimenti semplici.** Le **spezie**, le **erbe aromatiche** o Grana Padano DOP grattugiato possono essere usati per condire i piatti ed insaporire al posto del sale. Tra gli oli, preferisci quelli polinsaturi o monoinsaturi come **l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o gli oli monoseme** (soia, girasole, mais, arachidi) e cerca di sostituirli d'abitudine ai grassi animali.

Cosa fare per un fegato in salute

- Mantieni un peso adeguato alla tua altezza e alla tua età: **qui** puoi conoscere il tuo BMI (Indice di Massa Corporea) e **calcolare gratis la tua massa grassa e la tua massa magra**. La tua alimentazione quotidiana deve soddisfare sempre un adeguato apporto di calorie (fornite da zuccheri, proteine e grassi), ma anche di vitamine, sali minerali ed acqua, perché l'eccesso di peso, così come la malnutrizione, sono fattori di rischio per la salute del fegato. **Iscriviti gratis** alla **dieta Anti-Aging** e **ricevi 4 menu**, uno per ogni stagione, **personalizzati per le tue calorie** giornaliere e ricchi di **cibi antiossidanti** che ti aiutano a combattere l'invecchiamento precoce.
- Evita periodi di digiuno prolungato, consuma pasti regolari. Fai tre pasti e due spuntini al giorno per controllare meglio il senso di fame-sazietà e ridurre i picchi glicemici.
- Pratica una regolare **attività fisica**.
- **Non fumare**.
- Controlla sempre l'igiene degli alimenti che intendi consumare e preferisci quelli ben cotti, soprattutto **se viaggi all'estero**.
- Il tuo medico potrà prescriverti regolari esami ematochimici per monitorare la tua funzionalità epatica.

Autore

Supervisione Scientifica

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.