

# VIVERE SANI

*e belli*

Anno 31 - numero 3 - P.I. 14/1/2022 - settimanale

## 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

**D**i 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

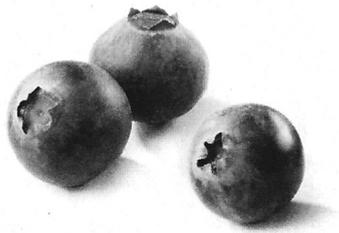
DEVE "DIMAGRIRE"

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

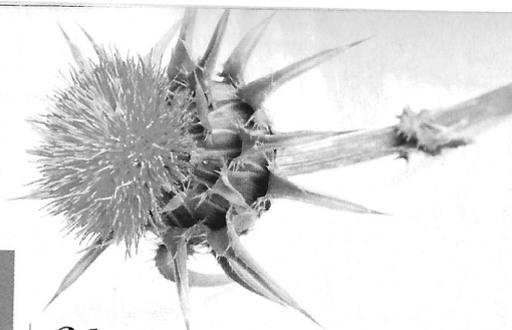
Alcuni rimedi fitoterapici sono utili per mantenere il fegato in buona salute, come il cardo mariano, che si trova in molte formulazioni, e il tarassaco.

\* «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