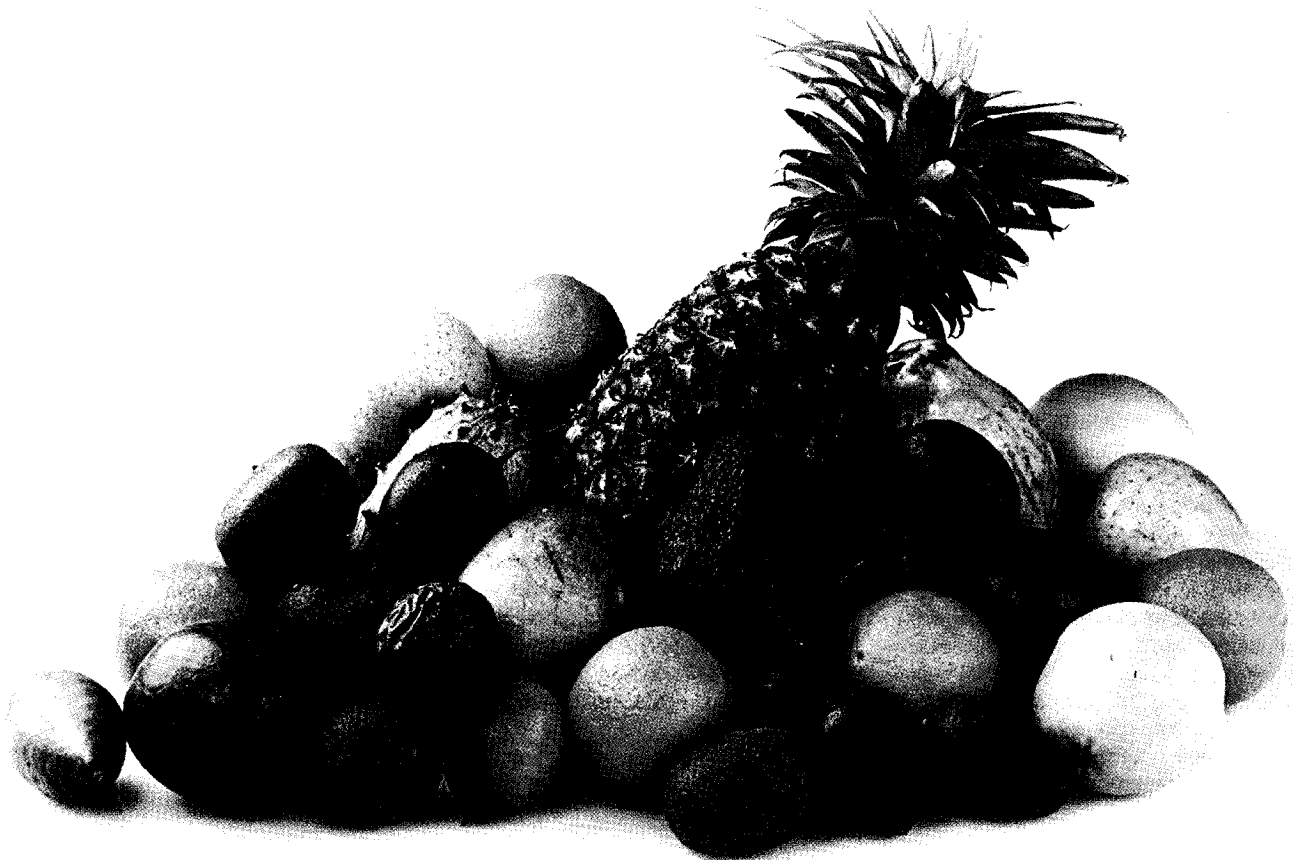




DIETA E FEGATO



Anche se spesso non ci pensiamo il nostro fegato è un organo unico per importanza e per numero. Le sue innumerevoli funzioni gli hanno valso l'appellativo di organo generoso per eccellenza. Per questo motivo è molto importante conservarlo il più possibile sano e funzionante anche attraverso una dieta corretta.

LA DIETA NEMICA DEL FEGATO

Capita talvolta che un leggero dolorino localizzato nella parte superiore destra dell'addome ci riporti alla mente l'importanza del fegato ed il rischio che possa pagare le conseguenze di una dieta sbagliata. I medici dal canto loro sottolineano spesso l'esigenza di mettere a dieta il proprio fegato dato che, anche senza dare sintomi, può ingrassare e quindi non funzionare più a dovere. Questa condizione è chiamata steatosi, meglio conosciuta come fegato grasso. L'eccesso di lipidi, soprattutto quelli saturi ed idrogenati, sovraccarica il sistema epatobiliare disturbando l'equilibrio funzionale del fegato. Quando durante la cottura dei cibi si raggiungono elevate temperature i condimenti (olio o burro) subiscono delle

ze tossiche che contribuiscono ad appesantire il fegato (vedi: oli per friggere).

Sovrappeso, ipercolesterolemia, diabete ed obesità sono condizioni che facilitano l'insorgenza di problemi epatici. Oltre a non eccedere con il consumo di grassi è molto importante tenere sotto controllo le calorie totali apportate dalla dieta e limitare il consumo di zuccheri (dolcificanti, gelati, prodotti dolciari e bevande zuccherate).

Anche l'alcol e gli alcaloidi contenuti ad esempio in caffè (caffeina) the (teina), cioccolato (teobromina) contribuiscono, soprattutto se assunti a dosi elevate, ad affaticare il fegato.

Eccezioni fatte per casi particolarmente gravi dov'è lo stesso medico ad imporre una dieta ipoproteica, non è necessario ridurre l'assunzione di proteine al di sotto dei valori consigliati per la popolazione normale. E' comunque importante consumare anche protidi di origine vegetale (legumi) beneficiando allo stesso tempo dell'elevato contenuto in fibre solubili tipico di questa classe di alimenti (la fibra solubile interferisce con l'assorbimento di alcuni macronutrienti, riducendo i livelli di colesterolo nel sangue

vascolari).

Salvo casi particolari (pazienti con cirrosi epatica scompensata e livelli elevati di ammoniemia) le proteine non devono essere né abolite né ridotte. Se si rendono necessarie restrizioni dietetiche, è bene privilegiare le proteine di vegetali e legumi, mentre tra quelle animali, è bene preferire le proteine del latte, del pesce e dei formaggi magri.

DIETA e calcoli al fegato: non è ancora stata dimostrata l'esistenza di una relazione assoluta tra dieta ricca di grassi e formazione di calcoli alla colecisti; casomai si è visto il contrario, con un'incidenza maggiore di calcoli della cistifellea in pazienti mal alimentati. Per lo stesso motivo non esistono accorgimenti dietetici particolari in grado di prevenire la formazione di calcoli. In linea generale si consiglia comunque di usare il buon senso, seguendo una alimentazione sana ed equilibrata (vedi: Consigli alimentari)

Se la dieta ha preso una brutta piega è comunque possibile restituire al proprio fegato la salute perduta tramite una dieta