

Fegato grasso: attenzione alle proteine animali. La conferma in un nuovo studio

28 Aprile 2017



Le proteine animali favoriscono il 'fegato grasso'

Una dieta ricca di **proteine animali** è associata ad un più alto rischio di **steatosi epatica non alcolica**, ossia a un eccessivo accumulo di grasso nel fegato. A rivelarlo è stato un grande studio epidemiologico, il Rotterdam Study, presentato ad Amsterdam, in occasione dell'International Liver Congress 2017.

I ricercatori hanno preso in esame le **condizioni del fegato di 3440 adulti**, un terzo dei quali caratterizzati da un fisico magro. È stato chiesto loro di rispondere a un questionario sull'alimentazione e successivamente sono stati sottoposti a un'ecografia addominale per valutare la salute del fegato.

Delle 3.440 persone, 1040 (30%) erano magre (indice di massa corporea inferiore a 25 kg/m²) e 2.400 (70%) erano in sovrappeso (indice di massa corporea maggiore di 25 kg/m²). L'età media era di 71 anni e la **steatosi epatica non alcolica** era presente in 1.191 persone, il 35% dei partecipanti.

Tenendo conto anche dell'indice di massa corporea e di conseguenza del peso in relazione alla presenza di steatosi epatica non alcolica, i ricercatori olandesi hanno scoperto che nelle persone in **sovrappeso** tale condizione era più frequente. Ma non solo. Andando più a fondo ed esaminando l'alimentazione, è emerso che **il rischio di steatosi era più alto tra chi consumava una maggiore quantità di proteine di origine animale**. Al contrario, chi aveva un'alimentazione più ricca di carboidrati presentava un rischio più basso.

“Uno stile di vita sano è la pietra angolare del trattamento nei pazienti con steatosi epatica non alcolica, ma mancano specifiche raccomandazioni alimentari”, ha detto Louise Alferink (MD), dell'Erasmus Medical Center, Rotterdam, autore principale della ricerca. “I risultati di questo studio

*dimostrano che le proteine animali sono associate alla **steatosi epatica non alcolica** nelle persone anziane in sovrappeso, in linea con l'ipotesi recentemente proposta secondo cui la dieta occidentale, ricca di proteine animali e di prodotti alimentari raffinati, possa causare disturbi all'omeostasi del corpo, al metabolismo del glucosio e all'equilibrio degli acidi”.*