



intelligo ut credam, credo ut intelligam

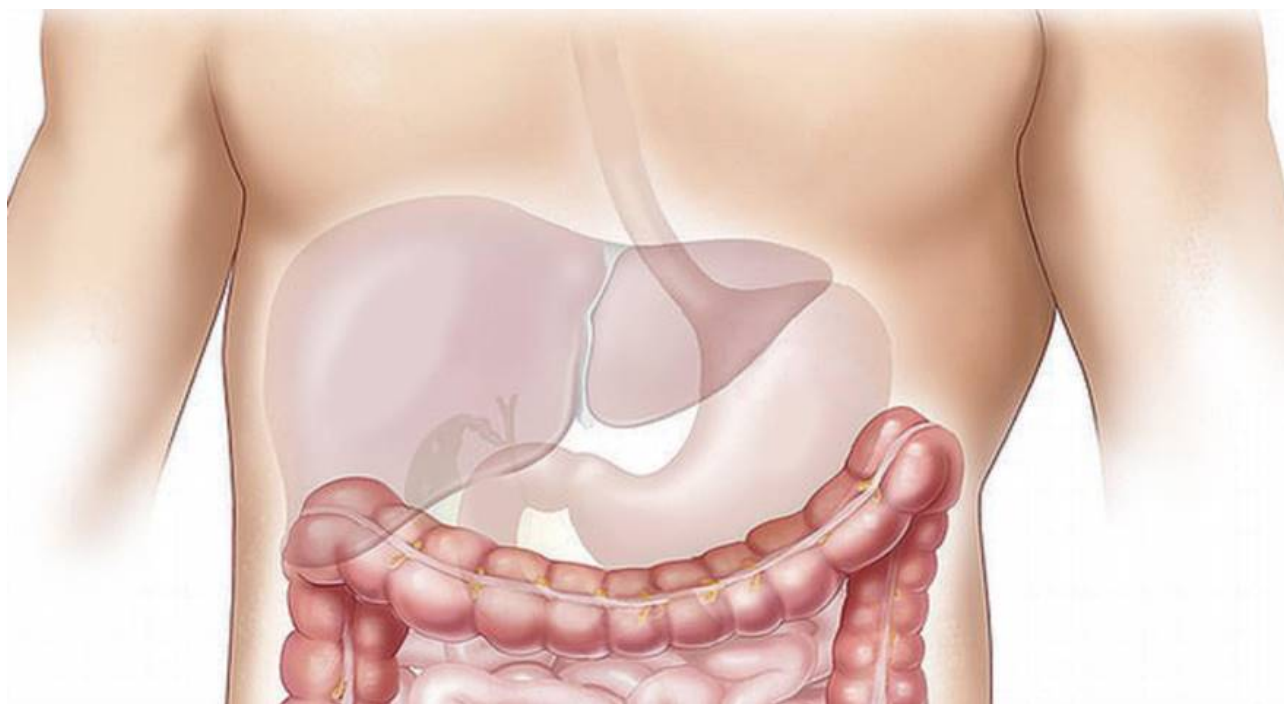
# INTELLIGO NEWS

quotidiano di informazione indipendente

## Fegato grasso, troppa carne lo mette ko: occhio alle diete

28 aprile 2017, Andrea Barcariol

Una forte relazione tra un elevato consumo di proteine animali e un aumento del rischio di fegato grasso nelle persone in sovrappeso. **E' la teoria portata avanti da una ricerca olandese che ha preso in esame 3.440 soggetti con un'età media di 71 anni.** Il Rotterdam Study ha verificato la dieta del campione esaminato mediante un questionario che prevedeva frequenza e quantità di quasi 400 alimenti. Dai risultati è emersa una correlazione maggiore tra l'apporto totale di proteine e il fegato grasso, soprattutto quando le proteine erano di provenienza animale.



"E' innegabile che uno stile di vita sano sia la base da cui partire, ma mancano ancora raccomandazioni dietetiche specifiche, quello che il nostro studio sull'eccesso di proteine animali ha dimostrato è in linea con altre ricerche - spiega Louise Alfernik, principale autrice dello studio - **Quello che ci ha sorpreso è invece il dato sul fruttosio, il cui consumo potrebbe non essere così rischioso in sé, come abbiamo**

**creduto finora, e non sembrerebbe correlato alla Nafld.** Un risultato da interpretare con estrema cautela e sul quale effettueremo altri studi".

"Oggi sappiamo che una ridotta variabilità del microbiota intestinale predispone a una serie di patologie: aumenta la suscettibilità allo stress ossidativo, altera il metabolismo degli zuccheri e dei grassi e quindi predispone al sovrappeso-obesità, in particolare a livello viscerale, all'insulino-resistenza e al diabete mellito, alle patologie cardiovascolari, ai tumori e, come scoperto più di recente, anche alla steatosi epatica non alcolica – sottolinea Ludovico Abenavoli, professore associato di gastroenterologia dell'Università Magna Graecia di Catanzaro – Chi consuma una dieta ricca di frutta e verdura ha un microbiota ricco di tante specie batteriche diverse, mentre chi indulge in una dieta occidentale o nel cibo 'da fast food' presenta un microbiota ricco solo di Firmicutes. **Questo squilibrio predispone a maggior stress ossidativo, a un aumento della permeabilità a livello dell'intestino,** con conseguente passaggio delle tossine batteriche e di altre componenti tossiche nel circolo portale che le veicola al fegato, dove provocano danni e facilitano l'infiammazione".

**Il fegato grasso, un tempo era ritenuta una malattia innocua, ormai invece è nota come fattore predisponente alle patologie croniche di fegato** (fino alla cirrosi) e alle malattie cardiovascolari. La percentuale aumenta vertiginosamente negli obesi (80-90%) e riguarda anche il 30-50% dei diabetici. La causa? Una dieta ricca di grassi e calorie (tipica dei regimi dietetici di tipo "occidentale") avvertono gli esperti della Società italiana di gastroenterologia e endoscopia digestiva (Sige). In Italia si stima che ne soffra il 25% delle persone.



**SINTOMI** - nella maggior parte dei casi, sono assenti, specialmente quando il disturbo è nella sua fase iniziale. Soltanto quando il fegato è molto interessato dalla steatosi, il soggetto può avvertire un certo fastidio, un dolore che è localizzato nella parte destra dell'addome. Ecco perché molti pazienti scoprono di essere affetti da questo disturbo soltanto casualmente, magari durante un'ecografia svolta per un semplice controllo.

**COSA MANGIARE** - evitare i cibi grassi, l'alcool e gli zuccheri e poi cercare di capire se il nostro organismo soffre di carenza di vitamina B12. Se si soffre del disturbo, soprattutto i grassi animali, compresi anche il burro e i latticini, dovrebbero essere usati con moderazione. Da ridurre il consumo di carne rossa, di margarina, di alcool e di dolci. I grassi di origine vegetale sono da preferire a quelli animali, però anch'essi vanno usati con una certa prudenza. Può essere utile, per depurare il fegato grasso, sostituire la carne con il pesce o con i legumi.