

Fegato grasso, sempre più italiani ne soffrono: attenzione alla dieta

By Andrea Niceforo

28 aprile 2017

Il **fegato grasso** deriva da una dieta ricca di **proteine animali** che nel corso del tempo determinano l'accumulo di grasso nel fegato. Questa accumulazione favorisce una patologia nota come steatosi epatica non alcolica. In particolare è quanto emerge da uno studio olandese, il Rotterdam Study, che è stato presentato nel corso ultimo congresso europeo sulle malattie del fegato. Nello specifico i ricercatori hanno valutato le condizioni di salute di 3440 adulti, un terzo dei quali si presentavano magri. I partecipanti hanno compilato un questionario sulle loro abitudini alimentari, poi sono state valutate le condizioni dei loro fegati con una ecografia addominale. In particolare il rischio più alto è emerso in coloro che hanno adottato una dieta a base di proteine animali.

Insomma per prevenire ed anche curare la steatosi epatica non alcolica è fondamentale la dieta e una attività fisica. In questo senso vanno privilegiati alimenti, quali la frutta e la verdura, che sono ricchi di antiossidanti.