

## **Fegato grasso, un italiano su 4 ne soffre: conferme da nuovo studio**

*Steatosi epatica non alcolica, malattia del fegato legata alle  
proteine animali*

Da Redazione  
3 Mag 2017

Sapevate che esagerare con una **dieta ricca di proteine animali** innesca un processo organico che, può in alcuni casi portare anche alla morte? Il concetto è molto elementare, si esagera con le proteine alimentari, si aumenta il rischio di sviluppare sovrappeso ed obesità, ed il cerchio si chiude con l'insorgenza di tutte le possibili malattie ad esse correlate.

Quasi tutte le patologie conosciute, escludendo quelle **genetiche**, presentano un fattore di rischio comune, ovvero, l'essere umano! Eh si, perchè per quanto tendiamo a prendercela con la sfortuna quando ci capitano patologie più o meno gravi, gran parte della colpa è la nostra. Cattive abitudini, **stile di vita sbagliato**, vizio del fumo, alcool, alimentazione sbagliata, sono solo alcuni dei comportamenti errati che possono aumentare notevolmente il rischio dell'insorgenza di malattie anche gravi. Tra le più comuni legate all'obesità troviamo la **steatosi epatica non alcolica**, ovvero l'accumulo di **grasso nel fegato**, che nel tempo determina la morte progressiva del tessuto. Da qui la **cirrosi epatica**, fino in taluni casi all'insufficienza dell'organo. Per tale malattia non esiste una terapia specifica, la sola soluzione ad oggi efficace è la dieta: con la riduzione dei consumi di alimenti di grassi e la perdita di peso (se in sovrappeso), per l'appunto.

### **Steatosi epatica non alcolica: sotto accusa le proteine animali**

Ulteriore conferma arriva da una recente ricerca Olandese, secondo cui, esagerare con una dieta **ricca di carne**, e dunque di proteine animali, aumenta il rischio di sviluppare la **steatosi epatica non alcolica**. Gli autori della ricerca hanno valutato le condizioni epatiche di 3500 adulti, un terzo dei quali erano magri. La dieta è stata valutata attraverso la compilazione di un questionario alimentare, mentre lo stato di salute del fegato attraverso un'ecografia addominale.

I ricercatori hanno ritrovato un rischio più alto nei forti assuntori di **proteine**. E valutando l'origine delle proteine, è emerso che i consumatori più esposti erano coloro i quali consumavano quelle di tipo animale. Un rischio più basso è stato invece trovato tra chi preferiva il consumo di alimenti ricchi in carboidrati. Per

migliorare la condizione di chi soffre di tale problema, la soluzione più intelligente è quella del “volersi bene”, cercando di migliorare attraverso una dieta sana ed efficace. Aumentando il consumo di prodotti alimentari sani e ricchi di antiossidanti, come la **frutta** e la **verdura**.