

# IL FEGATO: UNA VITA AL TUO SERVIZIO. DIFENDILO!

Il **fegato**, la ghiandola più grande che il corpo umano possiede, dirige in modo "democratico" (a differenza del Cervello, che è un organo "dittatore") il funzionamento di tutti gli organi, fornendo loro il nutrimento di cui hanno bisogno ed immagazzinando l'eccesso, per quando servirà.

È al centro del metabolismo dei carboidrati e delle proteine ed è deputato a «disintossicare» l'organismo. Per questo è anche chiamato la "madre" di tutti gli organi.

Se il Fegato è debole, tutti gli altri organi risulteranno deboli.

È l'organo più complesso del corpo umano, in quanto a quantità e varietà delle funzioni ed è responsabile di una innumerevole serie di funzioni, tutte preziosissime per il nostro organismo.

Purtroppo la complessità del suo funzionamento fa sì che molto spesso le persone ne ignorino le caratteristiche e quindi anche l'importanza: tutti sanno a che cosa serve il cuore, i polmoni o i reni, pochi hanno reale cognizione della insostituibilità ed essenzialità del fegato.

In sintesi possiamo dire che il fegato:

- Produce la **bile**, fondamentale nei processi della digestione in quanto serve per **emulsionare i grassi** e rendere quindi possibile il loro assorbimento da parte dell'intestino.
- È responsabile della **gluconeogenesi**, ovvero la formazione del glucosio indispensabile per nutrire le cellule del corpo umano.
- È responsabile della **sintesi del colesterolo e della sintesi dei trigliceridi**.
- Produce i fattori di coagulazione come il **fibrinogeno** e la **trombina** che intervengono in casi di ferite con perdita di sangue.
- Funziona quale **deposito di emergenza** per la **vitamina B12**, il **ferro** e il **rame**.
- Oltre a costruire o trasformare, il fegato **distrugge le sostanze che non servono** più una volta che queste hanno esaurito la loro funzione e sono state rimpiazzate da altre.
- Il fegato **demolisce e cattura le sostanze tossiche** prodotte o introdotte dal nostro organismo
- Nei primi tre mesi di gestazione, **produce i globuli rossi nel feto**, in attesa che il midollo osseo si sviluppi compiutamente.



Queste sono solo alcune delle **oltre 500 funzioni che svolge il fegato ogni giorno**.

**Nel nostro Paese** la percentuale di malati di fegato è all'incirca il **10%**.

L'infiammazione e la necrosi (morte) delle cellule epatiche può essere causata da **infezioni** (soprattutto virali), da **cause tossiche** (farmaci e alcol) e da **reazioni autoimmunitarie**.

Tutte queste forme possono durare nel tempo (**epatiti croniche**) ed evolvere in varia percentuale verso la **cirrosi epatica**. Inoltre, poiché l'infiammazione e la necrosi portano alla genesi della fibrosi (cicatrici) e di noduli di rigenerazione di cellule epatiche mal funzionanti, ogni anno nel 3-4% delle cirrosi, può comparire un **tumore epatico**.

Negli ultimi tempi si è cominciato anche ad **associare l'obesità con alcune patologie epatiche**, in particolare la **steatosi epatica** e la **steatoepatite non alcolica**.



L'obesità di tipo viscerale (cioè all'interno dell'addome) e il diabete sono accumulati da una condizione chiamata insulino-resistenza (cioè una condizione caratterizzata da una ridotta capacità di alcuni tessuti di rispondere alla stimolazione da parte dell'insulina).

La presenza contemporanea nello stesso soggetto di obesità viscerale, insulino-resistenza, ridotta tolleranza ai carboidrati o diabete, alterazione del metabolismo dei lipidi (con aumento di trigliceridi e riduzione del colesterolo-HDL), ed ipertensione arteriosa viene attualmente identificata con il nome di **sindrome metabolica**.

**Autare quindi il fegato a mantenersi in salute, ripulendosi e rigenerandosi significa guadagnare anni di vita e benessere.**

Per fare questo, la chiave è evitare di mangiare in eccesso, limitare al massimo sostanze chimiche, compreso i medicinali e utilizzare alimenti vegetali, soprattutto verdure a foglia verde e, se possibile, in primavera, erbe selvatiche (come ad esempio il *Tarassaco*, la *Cicoria* e la *Calendula*). Il Fegato ama molto il cibo alcalinizzante, rappresentato quasi esclusivamente dalle verdure. Una dieta scorretta, il fumo, l'alcol possono intossicare il fegato debilitandolo e predisponendolo a disturbi e malattie di vario genere. Inoltre, un fegato indebolito tende a trasformare il glicoceno che immagazzina in adipe.

La scelta del cibo è quindi molto importante per il benessere della ghiandola epatica: i nutrienti amici del **fegato**, come la **vitamina A**, la **C** e la **E**, oltre al **selenio** e al **glutazione**, si trovano oltre che nella verdura anche nella frutta, nel pesce, e nei cereali integrali.



Infoline **334 97 91 373** [www.liposoluzione.it](http://www.liposoluzione.it)  
[info@liposoluzione.it](mailto:info@liposoluzione.it)

## IL FEGATO E I SUOI CIBI AMICI

Entrando nello specifico il primo consiglio alimentare che si può dare per salvaguardare il fegato è quello di **assumere una bassa quantità di grassi (specie se saturi e idrogenati) e zuccheri semplici**.

Una dieta equilibrata (di tipo mediterraneo) rappresenta un presidio salva fegato di prim'ordine. E significa anche che dopo una giornata di eccessi alimentari **non è di alcuna utilità**, almeno da un punto di vista epatico, **sottoporsi a restrizioni alimentari**. Ciò non fa altro che scombussolare ulteriormente l'equilibrio biochimico epatico e ne causa una sofferenza.

Ci sono degli **alimenti che hanno degli effetti epatoprotettivi**.

**Broccoli, lattuga, peperoni verdi, piselli, tè verde** contengono infatti alcune sostanze, gli *isotiocianati*, la *zeaxantina*, la *leuteina* e gli *isoflavoni*, che li rendono buoni per la protezione della salute cellulare degli epatociti.

La *cinarina* contenuta nel **carciofo** che contiene, depura la ghiandola e riduce il livello del colesterolo "cattivo" e dei trigliceridi. Inoltre, aumenta il flusso biliare contrastando la stipsi (da mangiare 4-5 volte a settimana, in autunno e in inverno, preferibilmente crudo e condito con olio d'oliva extravergine).

Il **limone** contiene grandi quantità di antiossidanti, come la vitamina C e gli antocianosidi, in grado di depurare e proteggere le cellule del fegato, favorendone la rigenerazione (bere una spremuta di limone periodicamente è una buona norma).

La **mela** contiene triterpenoidi che prevengono il tumore al fegato. Inoltre, sono presenti vitamina C disintossicante e piruvato che favorisce l'eliminazione dei grassi in eccesso (due mele al dì, bio e con la buccia, sono la quantità necessaria per assumere sostanze salva fegato a sufficienza).

L'**orzo** disintossica le cellule del fegato e svolge un'azione emolliente nei disturbi dell'apparato digerente; è inoltre rinfrescante e leggermente lassativo. Per sfruttare al meglio il suo valore nutrizionale, utilizzare i chicchi integrali o l'orzo solubile pregermogliato (adatto per preparare una gradevole bevanda).



**Dr. Michele Rosa**  
Specialista in medicina,  
nutrizione e traumatologia  
dello sport  
Vice Presidente F.M.S.I.  
Siracusa