

**OGGI IN FAMIGLIA SALUTE E BENESSERE**

# GLI ALIMENTI SALVAFEGATO

## PROTEGGETEVI DALLE ABBUFFATE CON UN PEZZETTO DI CIOCCOLATO

IL CACAO È UTILE CONTRO L'ACCUMULO DI GRASSI NELLE CELLULE. COME PURE CAFFÈ, TÈ VERDE E CURCUMA. ECCO GLI ALLEATI CONTRO GLI STRAVIZI

di Daniela Cipolloni

Milano, dicembre

**S**e potesse davvero parlare, griderebbe «Pietà!». Durante le vacanze natalizie, mentre noi ci rimpinziamo di cibo stordendoci di brindisi, il nostro fegato è costretto agli straordinari. **Deve lavorare senza tregua per scomporre i nutrienti, eliminare le tossine, produrre la bile indispensabile per la digestione di piatti grassi e ipercalorici, come fritti, lasagne, zampone, cotechino, dolci, tortoni.** «Le grandi abbuffate, l'eccesso di alcol, il "poltronismo" tipici delle festività affaticano il fegato, con effetti deleteri se l'organo è già in sofferenza», avverte Elisabetta Buscarini, presidente dell'Aigo, l'Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti ospedalieri. Quando le cattive abitudini diventano la regola, il fegato rischia di gonfiarsi letteralmente come un pallone e perdere la sua efficienza. **«È quella condizione che noi medici chiamiamo steatosi epatica, o fegato grasso, una condizione patologica causata dall'accumulo di grassi nelle cellule, spesso associata a sovrappeso, obesità e malattie metaboliche, situazione che può degenerare in una vera e propria**

malattia infiammatoria, la steatoepatite». In Italia ne soffre un quarto della popolazione, addirittura fino all'80 per cento dei bambini obesi.

Ma come si fa a non arrivare all'Epifania col fegato... esausto? «Questo vitale laboratorio si mantiene sano se è sano lo stile di vita personale: alimentazione equilibrata, attività fisica due-tre volte alla settimana, consumo oculato di alcol e farmaci», raccomanda Buscarini, che opera all'Ospedale Maggiore di Crema.

C'è di più. «Un aiuto extra arriva dai rimedi naturali: la ricerca scientifica ne sta valutando e apprezzando sempre più le potenzialità». Perché, allora, non sfruttare con saggezza anche queste risorse per salvarsi il fegato, in vista del

*tour de force* di pranzi e cenoni?

**Cioccolato.** Per appagare la voglia di dolce, senza attentare alla linea e al fegato, orientatevi su qualche quadratino quotidiano di cioccolato fondente (al 70 per cento e oltre di cacao), che al contrario di tante leccornie fa bene.

«Il cacao, analogamente al caffè, ha il potere di inibire la deposizione di tessuto fibroso da parte di alcune cellule del fegato, le cellule stellate», dice la specialista. «La trasformazione fibrotica



**Elisabetta Buscarini,**  
 Associazione italiana gastroenterologi ed endoscopisti ospedalieri.

### UN NOME "STRANO" DALLE RADICI STORICHE

Il nome «fegato» deriva dal latino *iecur ficatum*, il «fegato (*iecur*) con i fichi», una ricetta in voga nel mondo romano.

### QUANDO LA GHIANDOLA S'INFARCISSCE DI GRASSO

L'alimentazione ipercalorica è la prima causa del fegato grasso, ma lo provocano anche l'abuso di alcol e la rapida perdita di peso per le diete estreme.

### FARMACI: DA USARE SOLTANTO AL BISOGNO

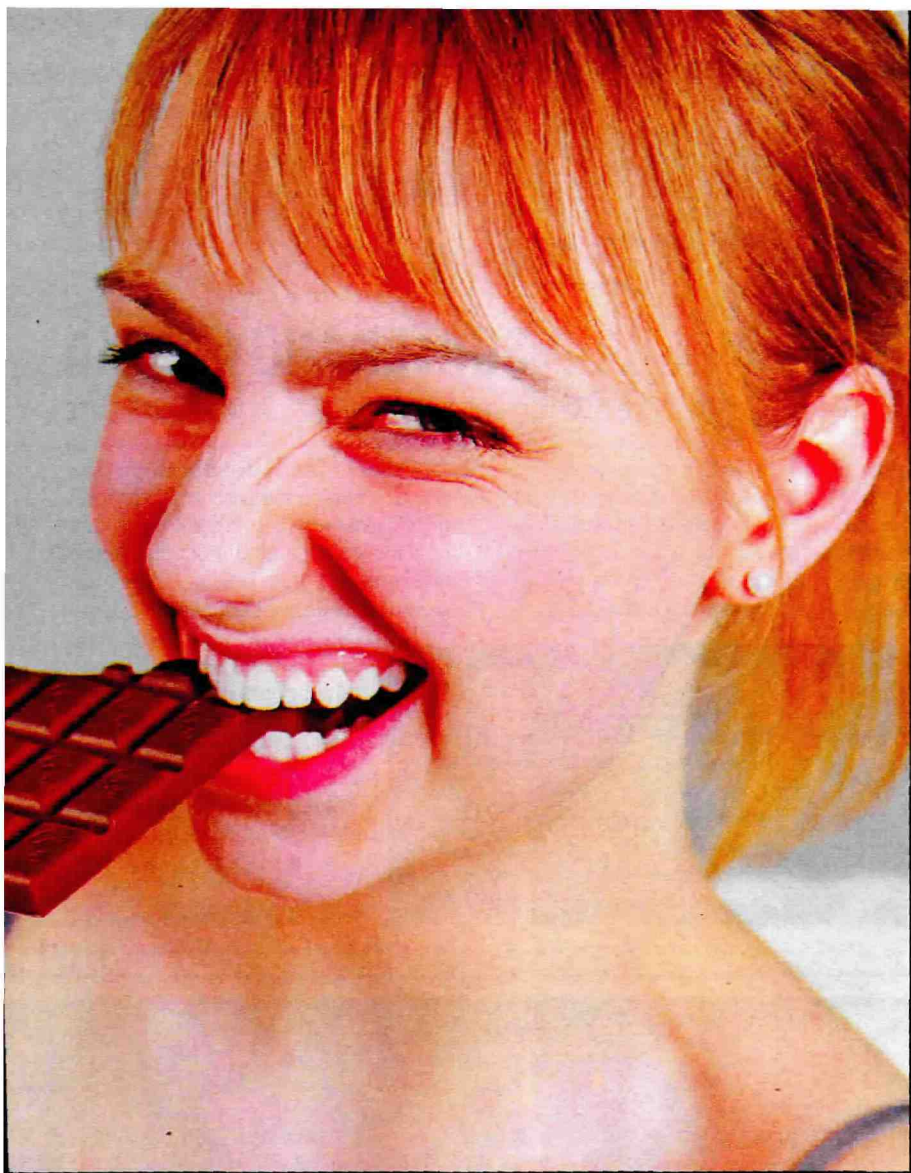
Rispettare le dosi consigliate dei farmaci e limitarne l'uso allo stretto indispensabile aiuta il fegato a lavorare meglio.



del tessuto è una sorta di cicatrizzazione negativa per la funzionalità dell'organo».

**Caffè.** Due o tre tazzine al giorno sono una benedizione per chi soffre di malattie epatiche. «Diversi studi epidemiologici hanno comprovato che il caffè è in grado di ridurre l'infiammazione cronica del fegato, prevenendo la progressione verso la cirrosi. L'effetto è probabilmente legato alle sostanze antiossidanti di cui è ricca la bevanda, come i polifenoli», spiega Buscarini.

**Tè verde.** Grazie all'alta concentrazione di molecole antiossidanti, come le catechine, il tè verde è portentoso contro i radicali liberi, contrasta gli effetti negativi dell'accumulo di grasso e sembra svolgere un'azione antitumorale (non solo per il fegato, ma anche per seno, ovaie, prostata ed esofago). Queste virtù riconosciute da millenni dalla medicina orientale trovano sempre più riscontro anche dal punto di vista scientifico. Non c'è



bisogno di strafare: una tazza al giorno può andare bene.

**Curcuma.** Gialla, simile allo zafferano, è la spezia preferita dal fegato. Il suo principio attivo, **la curcumina, è un vero e proprio farmaco naturale (anche antitumorale).** Una spolverata sulla minestra di lenticchie o sulle verdure aiuta a disintossicare la ghiandola epatica, rigenera le cellule danneggiate e aumenta la produzione naturale di bile.

**Cardo mariano.** Da questa pianta, originaria del Mediterraneo, si estrae un composto, chiamato silibina, che proteggerebbe il fe-

gato dal danno cronico dovuto all'accumulo di grassi. A dimostrarlo sono stati alcuni ricercatori dell'Università di Catania in un test sui roditori, che lascia ben sperare sulle potenzialità terapeutiche nell'uomo.

**Berberina.** È un composto della fitoterapia, estratto dalla radice di una pianta, finito sotto la lente degli epatologi per la sua duplice azione: abbassa il colesterolo e combatte il fegato grasso. «Ciò grazie alla sua azione antinfiammatoria che la rende attiva anche nelle intossicazioni acute da farmaci, (come da paracetamolo)».

## 700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

● La squadra degli esperti in gastroenterologia ed epatologia è contattabile per una consulenza gratuita nel canale *Salute* (curato dal mensile *wellness OK*) sul sito [www.oggi.it](http://www.oggi.it)

CONSULTATE  
I NOSTRI  
SPECIALISTI  
SUL SITO  
**OGGI.IT**

## ARMI NUOVE PER ARGINARE LE EPATITI VIRALI

- 1 Circa il 3 per cento della popolazione italiana soffre di un'epatite virale cronica. Se la malattia non è curata come si deve, il fegato può andare incontro a cirrosi ed epatocarcinoma, un punto di non ritorno dopo il quale l'unica salvezza è il trapianto.
- 2 «Oggi, alle terapie tradizionali, si affiancano originali, promettenti farmaci», annuncia la dottoressa Elisabetta Buscarini. Come i cosiddetti «inibitori della proteasi», una proteina implicata nella replicazione del virus.
- 3 «In numerosi Centri italiani è in corso il trattamento con tali farmaci, disponibili nel nostro Paese da pochi mesi, su pazienti affetti da epatite C», prosegue Buscarini. «Questi nuovi antivirali (telaprevir e boceprevir) hanno mostrato una capacità di eradicazione del virus C (quello con "genotipo difficile") intorno al 70 per cento, contro il 30-40 per cento delle guarigioni ottenute con i trattamenti classici, quali interferone e ribavirina. Tuttavia, possono esserci effetti collaterali seri, come anemia ed eruzioni cutanee: perciò è importante selezionare i pazienti che possono beneficiarne maggiormente».
- 4 Ma già si guarda avanti, alle future strategie farmacologiche. Negli Stati Uniti è stato appena approvato un farmaco di ultimissima generazione, il sofosbuvir, sempre contro l'epatite C: ha evidenziato alta efficacia e minori effetti collaterali. «In Italia sarà disponibile probabilmente tra due o tre anni».