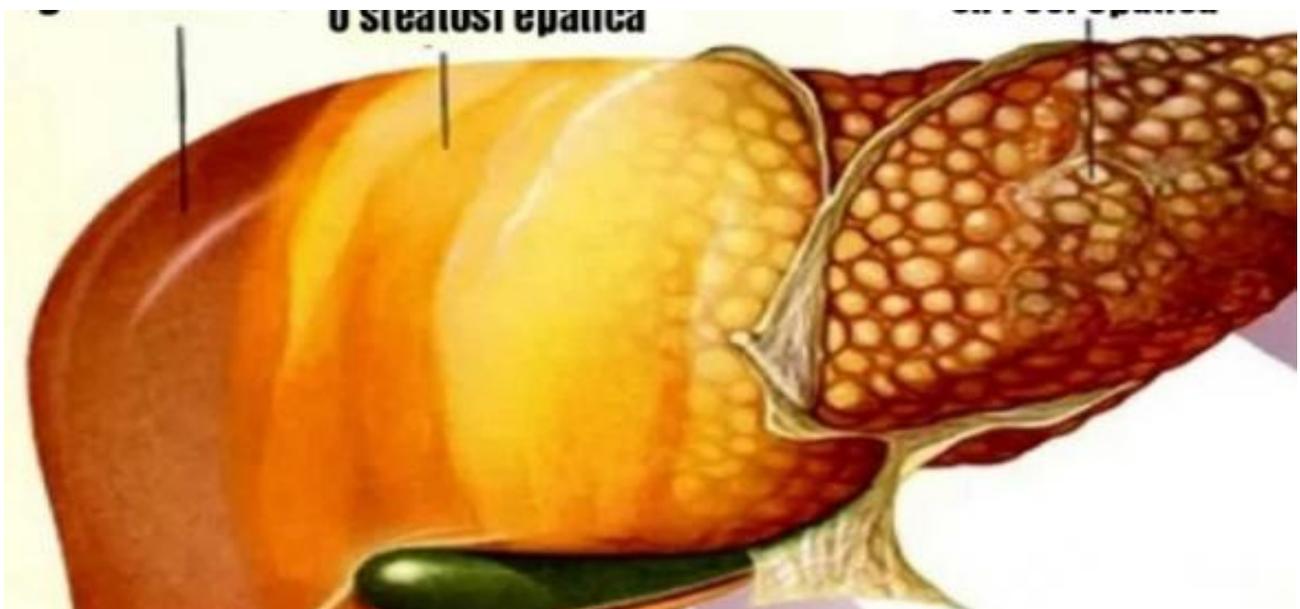


Blasting.News

Fegato grasso, sempre più italiani ne soffrono: gli effetti sulla salute

**Stando a una ricerca un italiano su 4 è affetto da fegato grasso
a causa di una dieta a base di alimenti contenenti grassi**



Il **fegato grasso**, noto anche come steatosi epatica non alcolica, come del resto in altri Paesi a forte tasso di industrializzazione, è una patologia sempre più diffusa anche in Italia. A lanciare l'allarme è la Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva (Sige). In particolare le cause di questa patologia in aumento vanno ricercate nella dieta. D'altronde anche nel nostro Paese si vanno acquisendo sempre più abitudini alimentari deleterie per la salute. Nello specifico il fegato grasso deriva principalmente da una dieta a base di cibi grassi o di zuccheri.

I risultati della ricerca olandese

In particolare stando ai risultati di una ricerca condotta dal Rotterdam Study, nelle persone in sovrappeso che seguono una dieta particolarmente ricca di **proteine animali** aumenterebbe il rischio di sviluppare questa patologia. Gli autori della ricerca in particolare hanno preso in esame un campione di 3500 adulti, un terzo dei quali era magro. Quindi hanno chiesto ai partecipanti di compilare un questionario riguardante

le abitudini alimentari. Attraverso una ecografia addominale hanno valutato poi le condizioni di salute del fegato e quindi hanno confrontato i dati sulla dieta e i risultati di questo esame

Dal confronto è emerso che a maggiore rischio di sviluppare questa patologia, è risultato chi consumava cibi ricchi di proteine nella propria dieta, in particolare di origine animale. Mentre chi consumava alimenti ricchi di carboidrati presentava un rischio più basso. Per i ricercatori quindi è possibile ovviare al problema, adottando una [dieta](#) ricca di alimenti, quali frutta e verdura, che sono ricchi di anti-ossidanti.. Ludovico Abenavoli, professore associato di gastroenterologia all'Università Magna Graecia di Catanzaro, fa eco alla ricerca olandese, sottolineando che una dieta che abbondi in frutta e verdura arricchisce il microbiota intestinale di tante specie batteriche diverse, mentre chi è solito seguire una dieta da fast-food presenta un microbiota molto meno variato. Questo squilibrio, sottolinea il professore, favorisce lo stress ossidativo oltre che: "il passaggio delle tossine batteriche e di altre componenti tossiche nel circolo portale che le veicola al fegato, dove provocano danni e facilitano l'infiammazione".

Fegato grasso: cos'è

Il **fegato grasso** come suggerisce il termine, consiste in un accumulo di grasso nelle cellule epatiche. Spesso è facilitato dalla presenza di altri fattori di rischio quali l'obesità e il diabete. Va ricordato che anche la perdita di peso in breve tempo a causa di diete estreme e la malnutrizione possono favorire la comparsa del fegato grasso. Questa condizione non sempre porta dei danni all'organo epatico. In alcune persone invece questo eccesso di grasso determina una infiammazione del fegato che si definisce steatoepatite.

Si può presentare con sintomi quali caso di peso, debolezza e confusione, affaticamento. Se durante alcune analisi di routine si evidenzia che il fegato appare ingrandito, allora il medico può prescrivere esami più specifici quali una ecografia, una risonanza magnetica o una Tac. #fegato grasso,