



# Fegato grasso: attenzione a diete ricche di carne e proteine

Di Barbara Vellucci, 28 Aprile 2017

Basare la propria dieta su un'assunzione eccessiva di carne e di proteine animali può contribuire a causare il **fegato grasso**. Ne sono quasi certi alcuni studiosi di Rotterdam che stanno portando avanti uno studio su oltre tremilaquattrocento soggetti con un'età media di settantuno anni. L'attenzione verso il fenomeno del **fegato grasso** pare essere emersa piuttosto di recente. In passato, infatti, tale situazione tendeva a non generare preoccupazione mentre oggi la si ritiene una delle cause che predispongono ad alcune malattie croniche del fegato stesso. Si tratta, in particolare, della **cirrosi epatica** ma anche di alcune patologie cardiovascolari.

## Fegato grasso: quali sono i sintomi

In una fase iniziale, avere il fegato grasso non comporta quasi mai alcun tipo di sintomo. I fastidi vengono invece avvertiti soprattutto in presenza di **steatosi epatica**, ossia un accumulo eccessivo di grasso, che fa avvertire un senso di fastidio nella parte destra dell'addome. In caso di disturbo oppure ogni qualvolta si noti qualcosa di anomalo è sempre bene rivolgersi ad un medico, che in questo caso, molto probabilmente, consiglierà di sottoporsi ad **ecografia addominale**.

## Come prevenire fegato grasso

Il modo migliore è senz'altro quello di **curare la propria alimentazione** e di svolgere attività fisica. La dieta deve essere varia ed equilibrata, **evitando di eccedere con la carne** (soprattutto quella rossa) e con le proteine di origine animale. Queste ultime, oltre ad aumentare il rischio di fegato grasso, appesantiscono anche l'attività renale.