

EPATOPATIA STEATOSICA NON ALCOLICA

COS'È?

La steatosi epatica non alcolica (NAFLD= Non Alcoholic Fatty Liver Disease) è la patologia del fegato più diffusa e colpisce le persone che non bevono alcolici o che comunque ne consumano quantità non significative.

QUALI SONO LE CAUSE?

Tra le cause di steatosi e di danno epatico ci sono: l'obesità, l'insulino-resistenza, la sindrome metabolica, le dislipidemie, la nutrizione parenterale totale, la malnutrizione proteico-calorica e il by-pass digiuno-ileale.



QUALI CIBI PREFERIRE?

- La prima cosa da fare per combattere la malattia è ridurre il peso, diminuendo le calorie assunte ogni giorno ed aumentando l'attività fisica.
- È consigliata un'alimentazione varia ed equilibrata di stile mediterraneo:
- Fare cinque pasti regolari al giorno;
- Preferire il consumo di latticini da latte scremato, evitando di eccedere nelle dosi;
- Favorire il consumo di carboidrati complessi a basso indice glicemico come pasta, pane e derivati;
- Preferire prodotti integrali per aumentare l'apporto di fibra;
- Consumare 4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno, preferendo i prodotti di stagione;
- Aumentare l'introito di acidi grassi monoinsaturi presenti nell'olio extravergine di oliva, nelle nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi, nel pesce ecc.;
- Utilizzare le spezie per insaporire gli alimenti limitando il sale;
- Valutare con il proprio Medico curante eventuali integrazioni con alimenti noti per le proprietà depurative come: agrumi, cardo mariano, carciofo, mela, mirtilli e cavolo.



QUALI CIBI EVITARE?

- Abolire o limitare fortemente l'alcool;
- Ridurre gli zuccheri semplici e raffinati come zucchero bianco, dolciumi, brioches, cioccolata;
- Ridurre il consumo di grassi animali, di affettati, di insaccati e di uova;
- Evitare i grassi idrogenati presenti nelle margarine, nei prodotti preparati industrialmente e piatti già pronti;
- Evitare le frittiture ed i cibi molto conditi come ad es. quelli con panna, maionese, mascarpone e salse in genere;
- Eliminare il fumo.

Hanno collaborato:

Bastianello Germanà, Ermenegildo Galliani, Elisabetta Dal Pont, Anna Giacomini, Ilaria Bortoluzzi, Nunzia Russo, Marco Alonge, Paola Meneghel (Medici)
Sara Rossi & Dr.ssa Jessica Luisetto (Nutrizioniste)