

CIBI CHE CURANO

# Stop al fegato grasso con la dieta giusta

di Francesca Soccorsi

IL NOSTRO ESPERTO



**Dott. Andrea Coco**  
specialista in  
nutrizione clinica  
e agopuntura  
a Pontedera (Pisa)

**I nostri giovani hanno il fegato grasso: è l'allarme lanciato dagli epatologi riuniti a Vienna per il recente congresso dell'Associazione europea per lo studio del fegato.**

Mentre una ricerca inglese condotta dalla Bristol University, basata su un campione di 4 mila giovani, ha dimostrato che il problema affligge circa il 20% dei ventenni d'oltremarina. «Nel tempo il danno della steatosi può evolvere in un'epatite o in serie malattie metaboliche e cardiovascolari dovute proprio al fatto che quest'organo (laboratorio chimico indispensabile alla corretta salute dell'intero organismo) va in tilt e non lavora come dovrebbe», avverte il dottor Andrea Coco, medico chirurgo, specialista in nutrizione clinica e agopuntura a Pontedera (Pisa), nonché autore di *Che fegato!* (ed. Terra Nuova, 12,50 euro), appena arrivato in libreria.

## Non è solo colpa degli alcolici

In generale si crede che vada incontro a problemi di fegato solo chi beve molti alcolici. Ma le cose non stanno così: mangiamo troppo e male e questo provoca l'accumulo di grasso nella ghiandola. «La dieta occidentale è

ricca di zuccheri e grassi e povera di fibre che ne modulino l'assorbimento. In più, frutta e verdura molto spesso scarseggiano, ma proprio le vitamine e i minerali contenuti in questi alimenti sono fondamentali per la disintossicazione epatica. Mentre vale l'esatto contrario per i cibi precotti, in scatola: finiscono con grande frequenza nel carrello della spesa e in molti casi sono preparati con tanti additivi che si accumulano nel fegato. E se poi si è anche sedentari, la situazione diventa ancora più a rischio, perché i chili in eccesso si traducono in steatosi».



## IL MANUALE

Nel libro di **Andrea Coco** tutti i "cibi sì" per il fegato, con **60 ricette** per farne il pieno.

## Poche, efficaci regole

La buona notizia è che il fegato, una volta depurato e aiutato con uno stile di vita più sano, ha una notevole capacità di rigenerazione. «Imparando a mangiare meglio possiamo dunque invertire la rotta e questo anche se il danno è già presente», prosegue il nostro esperto. «Le regole da seguire a tavola sono poche e chiare: dobbiamo ridurre l'assunzione di grassi, controllare le porzioni, evitare le bevande zuccherate, puntare sul cibo di qualità, preferibilmente biologico, leggere con cura le etichette alimentari. E la situazione migliorerà ancora di più se ci si mette anche a fare una moderata attività fisica con regolarità».

## Ci sono anche grassi "amici"

Se i grassi saturi, di cui sono ricchi soprattutto i cibi animali, e gli idrogenati, che abbondano negli alimenti industriali come i prodotti da forno, sono senz'altro dannosi per il fegato, ce ne sono però anche di "amici". «Come



### FAI IL PIENO DI...



#### VITAMINE & CO.

Cereali integrali, frutta (anche secca), verdura, bulbi e semi oleosi sono ricchi di sostanze che aiutano il fegato a depurarsi, a partire da glutazione, selenio e vitamine A, C ed E. Consigliato anche il limone: assicura ottime dosi di vitamina C, ma anche di acido citrico, utile per prevenire i ristagni di bile.



#### POLIFENOLI

Nelle erbe aromatiche trovi i polifenoli, benefiche sostanze vegetali. Timo, origano, maggiorana e santoreggia assicurano per esempio il carvacrolo, mentre nel rosmarino c'è l'acido carnosico: entrambi sono utili contro la steatosi.



#### ANTIOSSIDANTI

Oltre al caffè (vedi alla prossima pagina), ok a tè verde e nero, rooibos, tisane di cardo mariano, arancia amara, verbena, ortica e tarassaco: tutte fonti di antiossidanti che proteggono le cellule epatiche.

## Il piano detox che rimette il fegato a nuovo in 3 giorni

### PRIMO GIORNO

#### AL RISVEGLIO

- 1 bicchiere di acqua calda (poi attendi almeno 20 minuti prima di fare colazione).



#### COLAZIONE

- Macedonia di frutta fresca di stagione • 1 tazza di tè verde • 1 noce • 3 mandorle al naturale.



#### SPUNTINO

- 1 infuso di cardo mariano.

#### PRANZO

- Insalatona con 2 fette di melone, 1 cuore di sedano, 1 cucchiaio di olive verdi, 1/2 cucchiaio di semi di girasole, 1/2 cucchiaio di alghe disidratate, foglie di insalata canasta e di rucola, succo di limone, 1 cucchiaio di acidulato di umeboshi e 1 filo di olio evo.



#### MERENDA

- 1 tazza di tè verde.

#### CENA

- Insalata con 100 g di fagiolini bolliti, 15 g di pistacchi sgusciati, foglie di rucola, succo di limone, 1 cucchiaio di acidulato di umeboshi.



### SECONDO GIORNO

#### AL RISVEGLIO

- 1 bicchiere di acqua calda (poi attendi almeno 20 minuti prima di fare colazione).



#### COLAZIONE

- 100 g di yogurt bianco con 4 mandorle e 30 g di fiocchi di avena • 1 tazza di tè verde.

#### SPUNTINO

- 1 frutto di stagione • 1 noce • 1 infuso di verbena e arancia amara.



#### PRANZO

- 60 g di riso basmati integrale con 50 g di cavolo cappuccio, 1 cipollotto, 1 zucchina con il fiore, 1 carota, qualche fogliolina di prezzemolo, 1 pizzico di sale, 1 filo d'olio evo.

#### MERENDA

- 1 tazza di tè verde.

#### CENA

- Digiuno.



### TERZO GIORNO

#### AL RISVEGLIO

- 1 bicchiere di acqua calda (poi attendi almeno 20 minuti prima di fare colazione).

#### COLAZIONE

- 100 g di yogurt bianco con 1 manciata di uvetta • 1 cucchiaio di semi di lino macinati • 2 mandorle e 2 noci • 1 tazza di tè verde con 1 fetta di limone.



#### SPUNTINO

- 4 mandorle • 1 frutto di stagione • 1 infuso di ortica e tarassaco.

#### PRANZO

- 50 g di fagioli rossi bolliti con 1 peperone, 1 pomodoro maturo, 1 pezzetto di alga kombu, 1/2 cipolla, foglioline di basilico, 1 spolverata di paprica, 1 pizzico di sale, 1 filo di olio evo.

#### MERENDA

- 1 tazza di tè verde.



#### CENA

- Insalata con 60 g di farro monococco, 1 carota e 1 costa di sedano saltate in padella, 2 pomodori secchi sott'olio, 1 manciata di olive nere, 1 cucchiaio di prezzemolo e 1 di basilico tritato, capperi sotto sale, erba cipollina, succo di limone, 1 cucchiaio di acidulato di umeboshi, sale, 1 filo di olio evo.

→ per esempio quelli monoinsaturi dell'olio di oliva e quelli polinsaturi presenti nel pesce e nella frutta secca, che risultano benefici per la regolazione del metabolismo lipidico epatico», suggerisce il dottor Coco.

#### Rischi da sfatare... o confermare

Secondo la saggezza popolare, tra gli alimenti che possono mettere in difficoltà il fegato ci sono le uova e i funghi.

Ma anche in questo caso vanno fatte delle precisazioni: «Due o tre uova alla settimana non solo non sono dannose, ma anzi assicurano sostanze (come per esempio gli acidi grassi Omega 3) che favoriscono il funzionamento della ghiandola e ne proteggono le cellule», spiega sempre l'esperto. «I funghi, invece, sono effettivamente piuttosto pesanti per l'organo ed è quindi meglio consumarli solo saltuariamente».

#### Un caffè? Sì, grazie

«Una recente ricerca italiana pubblicata sull'autorevole *Journal of Clinical Gastroenterology* ha evidenziato come il caffè contribuisca a contrastare l'accumulo di grasso epatico e abbia un'azione disintossicante e antiossidante sull'organo, tanto da poter dire che ne riduce persino il rischio di andare incontro a tumori», conclude il dottor Andrea Coco. ●