

**PREVENZIONE** Una dieta equilibrata con tanti alimenti integrali e verdure a foglia verde

# L'alimentazione: un valido alleato del nostro fegato

Come proteggere il nostro fegato con l'alimentazione? Ci siamo rivolti al nostro esperto dottor Gianluca Tiri biologo molecolare e nutrizionista del Centro di Medicina Biologica di Monza

## Qual è l'importanza del fegato nella detossificazione?

Il fegato è l'organo centrale del processo di detossificazione, la cui funzionalità dipende da un sistema complicato di reazioni chimiche, che trasformano le sostanze tossiche in altre meno nocive per l'organismo. Se perfettamente funzionante quest'organo riesce a metabolizzare fino al 98% delle molecole tossiche. In merito è opportuno sottolineare che nell'organismo transitano ogni giorno innumerevoli quantità di tossine sia di derivazione ambientale che provenienti dai processi metabolici o dalla flora intestinale. In particolare una grande fetta della popolazione, soprattutto urbana, è

esposta cronicamente a metalli pesanti (es. cadmio, mercurio, piombo) ed altre sostanze chimiche, che possono essere di origine industriale oppure dispersi nell'ambiente (es. solventi, pesticidi, derivati della plastica etc.) oppure utilizzati in ambito domestico (es. detersivi).

Senza dimenticare che il fegato può essere sovraccaricato da un abuso alcool, farmaci e dall'introduzione di altre sostanze chimiche negli alimenti (es. additivi, aromi etc.). Queste tossine da sole o in combinazione tra loro possono incidere negativamente sullo stato di salute.



Le verdure amiche del fegato. Nel tondo la curcuma



## Quali alimenti aiutano il fegato?

Un percorso di detossificazione non può prescindere da un intervento nutrizionale per ridurre l'introduzione delle tossine alimentari. Considerando che il fegato ha bisogno di numerosi minerali e vitamine per svolgere efficientemente le sue funzioni si consiglia di adottare un'alimentazione sana basata su frutta e verdure di stagione, cereali integrali, legumi, noci e semi. In particolare il consumo di carciofi, bietole, tarassaco e delle Crucifere (es. cavolfiore, broccoli) mostra effetti protettivi sulla funzionalità epatica, così come l'utilizzo della cannella e della curcuma. Infine anche un'adeguata introduzione di vitamina C è importante in questi processi.

## Quali alimenti sono da evitare?

E' opportuno innanzitutto ridurre il consumo degli alimenti ricchi di grassi saturi (es. affettati, insaccati, burro, margarina etc.) e di quelli ad alto indice glicemico (es. zuccheri, farine raffinate, patate), oltre ad evitare le bevande alcoliche. Inoltre è fondamentale prendersi carico delle problematiche metaboliche. Tutto ciò, insieme ad un apporto equilibrato dei nutrienti, permetta di espletare al meglio le funzioni metaboliche, cui è deputato il fegato.