



## Consigli di alimentazione Fegato

Non si può fare una classifica degli organi più importanti del nostro organismo, ma se la facessimo il fegato sarebbe senz'altro ai primissimi posti. Esso è localizzato principalmente nell'ipocondrio destro (parte superiore destra della cavità addominale), sotto al diaframma, e pesa circa kg 1,5. Numerosi i suoi compiti: interviene nel metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei lipidi, influisce sul metabolismo degli ormoni e inoltre a livello epatico si svolgono numerosi meccanismi disintossicanti, mediante la trasformazione di prodotti potenzialmente tossici in sostanze atossiche che possono essere eliminate. Il fegato produce la bile che permette l'assorbimento intestinale dei grassi e delle vitamine liposolubili. Sono numerose le patologie che potrebbero interessare il fegato, dall'insufficienza epatica, alla steatosi (fegato grasso), alle epatiti virali e alla cirrosi. Nella dieta dell'epatopaziente vanno privilegiati i carboidrati e gli amidi, ed è bene che i pasti siano piccoli e frazionati. Da evitare i cibi fritti. Argomento particolarmente dibattuto è quello delle uova: fanno male al fegato? Rispondiamo no, ma con riserva. L'albume è privo di colesterolo (ma può provocare in taluni casi reazioni di origine allergica), mentre il tuorlo contiene colesterina, il che dovrebbe essere scarsamente indicato nella dieta degli epatopatici, ma ha grande importanza anche il fatto che le uova siano fresche e il metodo di cottura: le uova alla coque o incorporate negli alimenti saranno più digeribili delle frittate e delle uova al tegamino. Questo non vale per chi soffre di calcoli alla colecisti, perché l'uovo stimola i movimenti di quest'ultima favorendo l'insorgenza di una colica biliare.



## Alimenti consigliati

- verdura: verdure e legumi sono da consumare preferibilmente cotti, conditi con olio e limone;
- frutta: frutta fresca e matura, cruda o cotta;
- dolci: marmellate (esclusa quella di arancia) e gelatine di frutta; miele, biscotti secchi, zucchero, dolci leggeri senza grassi e senza frutta secca;
- bevande: the e caffè leggeri, acqua minerale debolmente mineralizzata;
- latte e latticini: latte scremato, yogurt magro;
- formaggi: ricotta, mozzarella, belpaese, crescenza, fontina, parmigiano per condire;
- pane e derivati: pane abbrustolito/tostato in forno, fette biscottate, grissini, crackers;
- pasta – riso: pasta, riso asciutti con una leggera salsa di pomodoro, oppure poco burro crudo e formaggio, oppure in minestra, pastina con passati di verdura;
- carne: carni magre, ai ferri o lessate;
- pesce: magro, come spigola, trota, branzino, merluzzo, sogliola, luccio, orata, fresco e surgelato ai ferri o lessato, condito con olio e limone; tonno al naturale;
- uova (se tollerate): uova fresche, alla coque, sode o crude, con moderazione, ovvero unitamente ai cibi;
- salumi e insaccati: prosciutto crudo o cotto, privati del grasso visibile;
- condimenti e varie: olio extravergine di oliva o di semi (non vari), crudo, poco limone e succo di pomodoro; poco burro crudo.

## Alimenti sconsigliati

- verdura: legumi e verdure crude in genere, rape, peperoni, tartufi, funghi, cavolfiore, patatine fritte e in sacchetto;
- frutta: frutta secca, frutta poco matura;
- dolci: cioccolato, gelati alle creme, dolci contenenti liquori e uova;
- bevande: liquori, spumanti, vini ad elevata gradazione alcolica, birra, caffè e the forti, bibite ghiacciate;
- latte e latticini: latte intero, panna;
- formaggi: formaggi grassi (es. mascarpone), fermentati (es. gorgonzola), o piccanti (es. pecorino);
- pane e derivati: pane fresco, con molta mollica, pane integrale;
- pasta – riso: paste ripiene (tortellini, ravioli) o troppo condite, brodi di carne grassa, minestrone con lardo o grassi cotti; zuppa di pesce;
- carne: carni grasse (anatra, oca, maiale, gallina, agnello molto grassi); selvaggina, frattaglie, interiora, carne affumicata;
- pesce: molluschi e crostacei, frutti di mare, salmone, capitone, anguilla, carpa; pesce fritto e conservato sott'olio;
- uova: fritte, emulsionate in maionese o zabaione;
- salumi e insaccati: tutti ad eccezione di quelli permessi;
- condimenti e varie: olio e burro fritti, salse grasse, sughi, intingoli, maionese, lardo, strutto; olive, antipasti piccanti; senape.