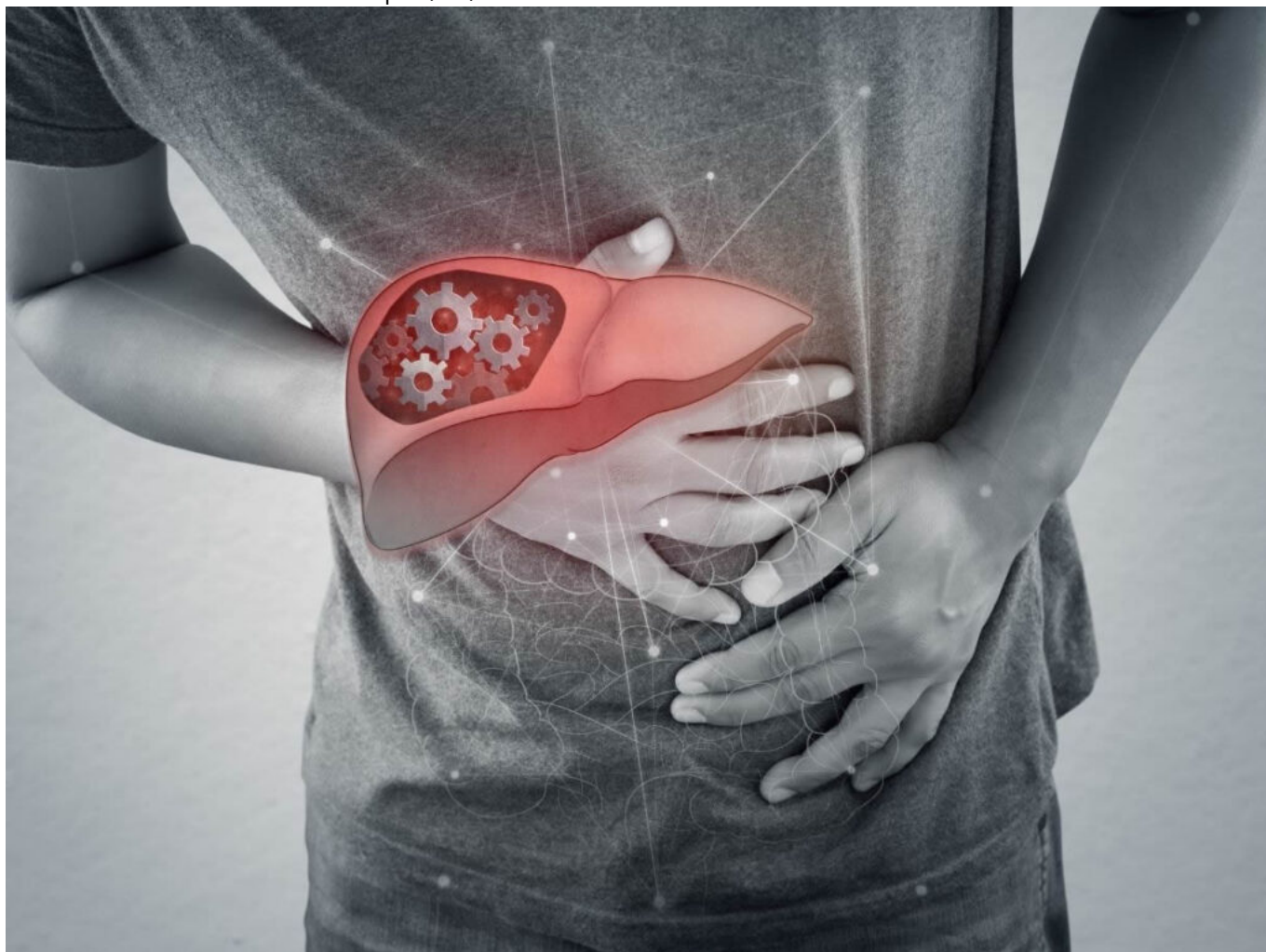
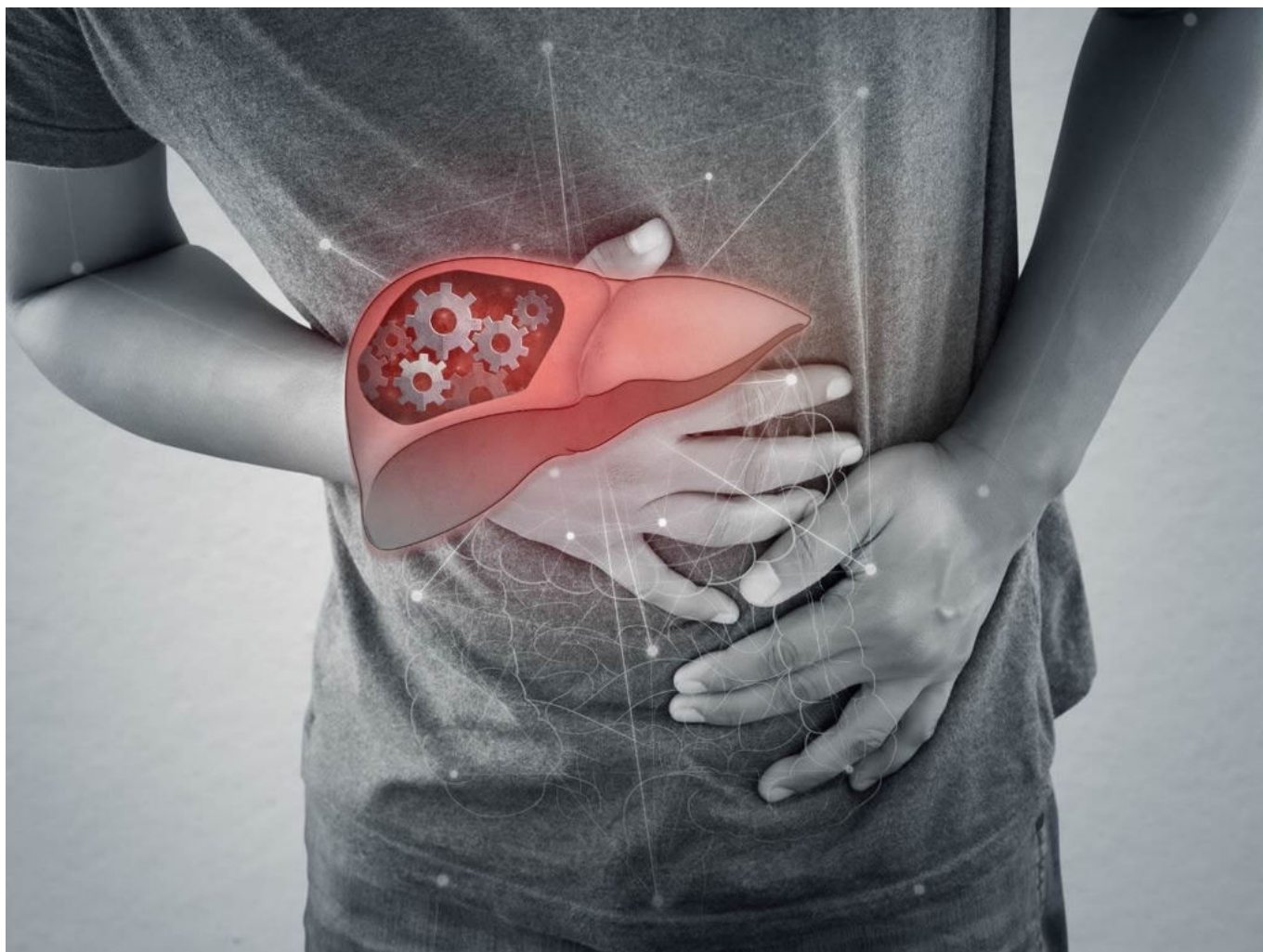


Fegato ed eccesso di zuccheri: ecco perchè fare attenzione

scritto da Marialetizia Latella | 18/05/2022



L'assunzione spropositata di zuccheri determina l'accumulo pericoloso di trigliceridi nel tessuto epatico. Ecco quali sono le norme alimentari e comportamentali da seguire per contrastare questa patologia



Una dieta ipercalorica a base di carboidrati semplici può aumentare il rischio di steatosi epatica. Le buone norme alimentari aiutano a contrastare questa patologia reversibile.

Le funzioni del fegato

Il fegato è l'organo preposto all'elaborazione di tutte le sostanze assorbite durante la digestione in seguito a un pasto, comprese quelle potenzialmente tossiche come i farmaci e l'alcol. Dopo la trasformazione epatica, i metaboliti prodotti possono proseguire il loro percorso nel circolo sanguigno verso gli altri organi.

Oltre all'elaborazione delle sostanze ingerite, nel fegato avvengono anche **processi metabolici importanti** come la **sintesi endogena di colesterolo** e la **sintesi dei trigliceridi**, a partire dagli zuccheri.

Conseguenze sul fegato dell'eccesso di zuccheri

Il cibo riveste quindi un grande ruolo nell'ambito della salute del fegato. Un **eccesso di zuccheri semplici** in un contesto ipercalorico aumenta il rischio di steatosi epatica, ovvero la **deposizione di accumuli di trigliceridi nel tessuto epatico**. Questo processo biochimico avviene poiché lo zucchero in eccesso è convertito in trigliceridi, successivamente immagazzinati nel parenchima epatico.

Steatosi epatica o “fegato grasso”: a cosa prestare attenzione

A lungo andare, la steatosi epatica o “fegato grasso”, che generalmente è asintomatica, può evolvere in steato-epatite, cioè nell'**infiammazione del fegato** precedentemente steatosico, con conseguente complicità della patologia. I fattori di rischio della malattia sono, quindi:

1. una dieta ipercalorica e sbilanciata, ricca in carboidrati semplici
2. uno stile di vita prevalentemente sedentario
3. una condizione di sovrappeso.

Tra i differenti tipi di **carboidrati semplici** presenti nella dieta il **fruttosio** sembra essere quello che maggiormente influenza la deposizione dei trigliceridi nel fegato. Bisogna ricordare, però, che un eccesso di fruttosio può essere raggiunto se si consumano molti prodotti trasformati tra cui le bevande zuccherate e i dolcificanti a base di fruttosio.

Consigli per evitare la steatosi

Per evitare una condizione di steatosi bisogna fare attenzione alle proprie abitudini:

- Non eccedere con zucchero aggiunto, alcolici di qualsiasi tipo, dolci, frutta, cibi senza zucchero edulcorati con fruttosio, grassi da condimento (olio di oliva, burro, maionese ecc.);
- avere una dieta ricca di fibra alimentare vegetale, vitamine e minerali, che sia fonte di [omega 3](#). Alcuni alimenti benefici sono la verdura, i legumi, gli ortaggi, i cereali integrali, il pesce azzurro e quello grasso come tonno e salmone;
- Avere uno stile di vita attivo: compiere almeno 10.000 passi/die
- Mantenere il normopeso

Curiosità sul fegato

1. Il fegato è un organo così importante per l'organismo da essere in grado di rigenerare piccole porzioni di sé stesso.
2. Il fegato non ha recettori del dolore: un eventuale danno d'organo non si manifesta con la sensazione di dolore, a meno che non venga coinvolta la capsula che lo racchiude (es. danneggiamento a seguito di trauma violento).
3. Produce la bile, che è necessaria all'emulsione e alla digestione dei grassi nel primo tratto dell'intestino tenue.
4. È la sede di smaltimento dei globuli rossi ormai senescenti che devono essere rimpiazzati dai neoformati.

Bibliografia

1. Chiu S, Mulligan K, Schwarz JM. Dietary carbohydrates and fatty liver disease: de novo lipogenesis. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2018 Jul;21(4):277-282. doi: 10.1097/MCO.0000000000000469. PMID: 29697539.
2. Ter Horst KW, Serlie MJ. Fructose Consumption, Lipogenesis, and Non-Alcoholic Fatty Liver Disease. *Nutrients*. 2017 Sep 6;9(9):981. doi: 10.3390/nu9090981. PMID: 28878197; PMCID: PMC5622741.