

Prof. Antonio Iannetti

Gastroenterologo Endoscopista Digestivo
Specialista in Gastroenterologia Malattie
del Fegato e Medicina Interna
Cell. +39.335.6935321 fax 06.233.297.473
antonio@iannetti.it www.iannetti.it

Dieta per steatosi epatica

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

Scegliere cibi ad elevato contenuto di fibre e basso tenore in zuccheri semplici.

Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.

Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.

Evitare periodi di digiuno prolungato, consumare pasti regolari. Preferire tre pasti e due spuntini per meglio controllare il senso di fame/sazietà e ridurre i picchi glicemici.

È possibile assumere integratori a base di antiossidanti, omega 3 e vitamine, in particolare vitamina E, vitamina C e vitamina D sempre in modo controllato per evitare il rischio di ipervitaminosi.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Superalcolici: liquori, grappe, cocktail con alcool.

Alcolici compresi vino e birra.

Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zuccheri semplici anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.

Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante. Marmellata e miele.

Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle.

Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.

Prodotti da forno contenenti la dizione “grassi vegetali” (se non altrimenti specificato, generalmente contengono oli vegetali saturi: palma, cocco).

Cibi da fast-food ricchi di grassi idrogenati (trans-genici) presenti anche in molti prodotti preparati industrialmente e piatti già pronti.

Grassi animali: burro, lardo, strutto, panna.

Frattaglie: fegato, cervello, reni, rognone, cuore.

Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, salame, salsiccia, mortadella, ecc. oltre alle parti grasse delle carni. Maionese e altre salse elaborate.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Uva, banane, fichi, cachi, mandarini. Frutti più zuccherini e frutta secca ed essiccata vanno consumati in maniera limitata e in porzioni minori rispetto agli altri tipi di frutta.

Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

Le patate non sono una verdura ma importanti fonti di amido quindi è un vero e proprio sostituto di pane, pasta e riso. Possono perciò essere consumate occasionalmente in sostituzione al primo piatto.

Affettati una o due volte alla settimana purché sgrassati. Tra questi il prosciutto cotto, il crudo, lo speck, la bresaola o l'affettato di tacchino e di pollo.

Formaggi una o due volte alla settimana in sostituzione di un secondo piatto, preferendo tra i freschi quelli a basso contenuto di grassi (robiola) e tra i formaggi stagionati quelli prodotti con latte che durante la lavorazione viene parzialmente scremato, come il Grana Padano DOP, perché così si riduce la presenza di grassi saturi.

Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o gli oli monoseme: soia, girasole, mais, arachidi (per il loro potere calorico, controllare il consumo, dosandoli con il cucchiaino).

Caffè. Alcuni studi in letteratura mostrano un effetto protettivo sul fegato ovvero di ridurre il rischio di steatosi epatica non alcolica. Ma non bisogna esagerare. Due tazzine al giorno vanno bene, di più potrebbero comportare problemi vari, tra cui difficoltà a prendere sonno, disturbi gastrici e tachicardia.

ALIMENTI CONSENTI E CONSIGLIATI

Pesce di tutti i tipi almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello azzurro (aringa, sardina, sgombro, alice...) e salmone per il loro contenuto di omega 3.

Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo. Alcuni ortaggi hanno un tropismo spiccatamente epatico, con un'azione tonica e detossificante sul fegato: carciofi, catalogna, erbe amare e cicoria in primis.

Frutta, per il contenuto di sali minerali, vitamine e antiossidanti, si raccomanda l'assunzione di due porzioni al giorno, poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale i frutti zuccherini precedentemente citati.

Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro e altri carboidrati complessi (privilegiando quelli integrali) a basso indice glicemico.

Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.

Carne sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile). Pollame senza pelle.

Legumi da 2 a 4 volte alla settimana, freschi o secchi, al posto del secondo piatto (sono ricchi di proteine). Acqua, tè, tisane senza zucchero. Erbe aromatiche per condire i piatti.

REGOLE COMPORTAMENTALI

In caso di sovrappeso, eliminare i chili di troppo e normalizzare il "girovita", ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato".

Un calo di peso troppo veloce può determinare la comparsa di complicanze (accelera la progressione della malattia e porta alla formazione di calcoli biliari). Un regime dietetico troppo ristretto impedisce una buona compliance ed aumenta il rischio di recuperare il peso perso.

Rendere lo stile di vita più attivo.

Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche, moderata intensità e lunga durata, come, ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km ora, nuoto, più efficaci per eliminare il grasso in eccesso.

Non fumare: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.

Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri e grassi saturi. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero", in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici e al contenuto di grassi idrogenati.

Prevenire aumenti di peso che possono favorire l'insorgenza del fegato grasso.

Ricette consigliate

Filetto di merluzzo impanato con erbe aromatiche e Grana Padano.

Alici con verdure.

Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP.

Petto di pollo alle erbe e limoni.

Involtino di tonno alle erbe aromatiche.

Filetto di branzino al forno con olive e capperi.

Grano spezzato con verdure e pollo alle erbe aromatiche.

Bucatini sgombro e rosmarino.

Salmone marinato.

Zuppetta di polipetti alla portolana.