

Alimentație sănătoasă Ficat sănătos

ZIUA
MONDIALĂ
A FICATULUI



Nutriție și boli hepatice

Obiceiurile alimentare nesănătoase pot crește riscul de boli hepatice.

Dietele bogate în zahăr, grăsimi și alimente procesate pot duce la obezitate, diabet zaharat tip 2 și colesterol ridicat. Aceste afecțiuni sunt legate de **Afecțiunea hepatică steatozică asociată disfuncției metabolice (MASLD)**, care este o acumulare de grăsime în ficat.

O parte din grăsime din ficat este normală, dar dacă reprezintă mai mult de 5% din greutatea ficatului poate cauza probleme.

În timp, **MASLD poate duce la inflamație, ciroză hepatică și cancer hepatic.**

MASLD este adesea lipsită de simptome în stadiile incipiente, deci **detectarea precoce este importantă.** Întreabă regulat medicul pentru un test rapid, non-invaziv tip elastografie (Fibroscan®) pentru a măsura grăsimea din ficat și rigiditatea acestuia.



MASLD este acum cea mai comună afecțiune a ficatului, afectează peste 30% din populația globală

Prevalența MASLD este și mai mare în țări unde obezitatea, diabetul și alte probleme metabolice și cardiovasculare sunt frecvente.

Creșterea acestor factori de risc face ca MASLD să fie mai răspândită și să reprezinte o **problemă** tot mai mare pentru **sănătatea publică.**



MASLD este tratabilă și poate chiar fi reversibilă printr-o dietă sănătoasă

O **dietă echilibrată, săracă în grăsimi saturate, zaharuri adăugate și alimente procesate** poate reduce semnificativ riscul de MASLD.

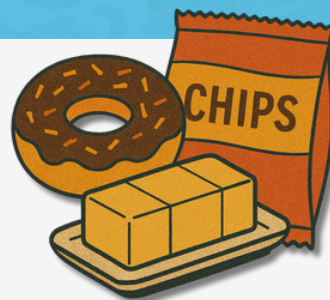
O **dietă bogată în cereale integrale bogate în fibre, grăsimi sănătoase și antioxidanți**, duce la **evitarea acumulării excesive de grăsime hepatică și inflamația**. Acestea două contribuie la progresia bolilor hepatice.

Schimbările alimentare

Pot ajuta la inversarea bolilor hepatice în stadii incipiente.

Greutatea corporală

Gestionarea greutateii, prin **restricția calorică și creșterea activității fizice**, poate ajuta la prevenirea progresiei MASLD și a complicațiilor hepatice asociate. **Pierderea chiar și a 5–10% din greutatea corporală poate reduce grăsimea hepatică și inflamația**, cu îmbunătățirea funcției hepatice.



Alimente care promovează sănătatea ficatului

Ulei de măsline: bogat în grăsimi monosaturate, are efecte antiinflamatoare benefice pentru funcția ficatului.

Peștele: bogat în acizi grași omega-3, de exemplu somonul ajută la reducerea grăsimii hepatice și a inflamației.

Salatele verzi și legumele crucifere: Legume precum kale, spanacul, broccoli, varza, conopida sunt pline de fibre, antioxidanți și vitamine esențiale care ajută la detoxifiere și protejează ficatul.

Fructele de pădure, nuci și semințe, bogate în polifenoli și grăsimi sănătoase, susțin metabolismul ficatului și combaterea stresului oxidativ. (Atenție! Nucile, alunele, semințele sunt bogate în calorii).

Ce dietă ar trebui să urmez?

Dieta Mediteraneană este una dintre cele mai eficiente diete pentru gestionarea sănătății ficatului datorită conținutului ridicat de grăsimi sănătoase, polifenoli și nivelurilor scăzute de grăsimi saturate și alimente procesate.

Dietele cu **restricție calorică** și **postul intermitent** au dat rezultate promițătoare în reducerea grăsimii hepatice și îmbunătățirea markerilor hepatici, dar pe termen lung eficacitatea acestor diete necesită cercetări suplimentare.



Ficatul tău merită îngrijire în fiecare etapă: Începând de azi, poți face diferența.

Alimentația sănătoasă nu este accesibilă pentru toată lumea, având în vedere politicile guvernamentale și legile comerciale care modelează mediile alimentare.

Deși sunt multe bariere în calea alimentației sănătoase tu poți schimba ceva pe plan personal **rămânând informat** și făcând **schimbări** mici, pentru a-ți **îmbunătăți** dieta.

