

Per mantenere il fegato in perfetta forma soprattutto nella stagione estiva, durante la quale spesso le abitudini cambiano e più facilmente si è esposti a trasgressioni (non sempre e non solo alimentari), vorrei riportare le dieci regole che l'AISF (Associazione Italiana per lo Studio del Fegato) ha proposto:



1. Mantenere delle corrette abitudini igieniche

Attenzione allo stato di igiene di quello che si mangia quando si è fuori casa e in viaggio. L'epatite A si trasmette infatti tramite alimenti infetti come, frutti di mare, verdure e acqua. Attenzione quando si utilizzano forbicine e rasoi ed altri strumenti taglienti in comune con persone che non si conoscono: le epatite B e C si trasmettono attraverso il sangue di un soggetto infetto. Non toccare mai aghi o siringhe abbandonate, possono essere fonte di infezione!

2. Adottare uno stile di vita che preveda una alimentazione corretta e attività fisica regolare

Una dieta sana ed equilibrata permette di mantenersi in forma e di mantenere il fegato sano. Approfittiamo dell'estate per assumere frutta e verdura in abbondanza: sono fonte preziosa di vitamine (A e C), ferro, fibre ed acido folico. Riduciamo quanto più i cibi grassi o fritti. Nel caso di una malattia cronica del fegato, inoltre, lo stile di vita ed il controllo degli eccessi alimentari concorrono a limitarne l'evoluzione ed a migliorare le risposte alle terapie. Chi ha una malattia del fegato, non deve assumere alcolici di nessun tipo.

3. Seguire una dieta equilibrata e controllare regolarmente il peso

Chi sta facendo una drastica dieta dimagrante in vista della spiaggia, deve farla sotto controllo medico per assicurarsi di assumere tutte le vitamine e i minerali necessari: il controllo del peso corporeo e la limitazione all'assunzione di cibi grassi e carboidrati in eccesso prevengono l'accumulo di grasso nel fegato (Steatosi).

4. Consumare moderatamente vino e bevande alcoliche

Un bicchiere di vino o birra a pasto non pone problemi – salvo restrizioni in caso di altre patologie e in particolari condizioni. Attenzione a non mischiare mai alcolici e farmaci, la loro combinazione può essere molto tossica per il fegato!

5. Attenzione ai farmaci che si assumono

Non abusare nell'uso dei farmaci e non eccedere le dosi indicate dal medico: tutti i farmaci passano attraverso il fegato e quantità in eccesso potrebbero essere dannose.

6. Non assumere droghe di nessun tipo

Il rischio è molteplice: se vengono assunte droghe sintetiche possono provocare danni permanenti al

fegato, a causa della loro elevata tossicità. Inoltre, se avviene uno scambio di siringhe è possibile contrarre l'epatite B e C o anche il virus dell'immunodeficienza umana (HIV). Attenzione a non mischiare mai droghe e alcol: la loro combinazione può essere letale per il tuo fegato!

7. Attenzione quando si fanno piercing e tatuaggi

In estate, si presenta spesso l'occasione per queste iniziative: ricordiamo che moltissime infezioni si trasmettono quando piercing e tatuaggi vengono realizzati con strumenti non sterilizzati. Controllare che chi esegue il tatuaggio o il piercing utilizzi strumenti monouso e sterili, in un ambiente pulito e non improvvisato.

8. Evitare rapporti sessuali a rischio non protetti

Le malattie a trasmissione sessuale sono molte: tra queste è inclusa l'epatite B: usare quindi il profilattico nei rapporti a rischio.

9. Vaccinarsi contro l'epatite B e contro l'epatite A

Dal 1991 la vaccinazione contro il virus B è obbligatoria per i bambini: chi ha meno di 25 anni è già immunizzato, tutti gli altri, se non sono immunizzati, possono comunque effettuarla. Nel caso dell'epatite A, se non ci si è immunizzati spontaneamente, è opportuno effettuare il vaccino in occasione di viaggi in Paesi esotici o di permanenza in aree endemiche.

10. Eseguire controlli periodici del tuo sangue

Tramite gli esami del sangue è possibile controllare il livello di alcune sostanze presenti nel sangue – gli enzimi epatici – che rivelano lo stato di salute del tuo fegato. La maggior parte delle malattie epatiche, in particolare le forme croniche, sono asintomatiche, per cui chi ne soffre spesso non se ne accorge. I controlli aiutano a tenere sotto controllo lo stato di salute del fegato!