

Mangia pane alle alghe e peperoncino, cura il tuo fegato
Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello
Pubblicato il : 5/5/2024 9:10:00

Insieme al cardo mariano ecco gli alimenti che aiutano a prevenire le malattie epatiche.
Gli studi presentati all'International Liver Congress in corso a Vienna.



Qual $\hat{A}$ la ricetta per un fegato in salute?

Semplice, basta consumare un po' pane arricchito con alghe, peperoncino e una buona dose di estratto di cardo mariano. Quello che a prima vista può sembrare uno scherzo in realtà non lo $\hat{A}$: mettere in tavola questi alimenti può aiutare a prevenire molte malattie epatiche dovute a cattive abitudini alimentari. Ad affermarlo sono alcuni studi presentati in questi giorni a Vienna all'International Liver Congress 2015, uno dei più importanti appuntamenti a livello mondiale - oltre 10 mila i partecipanti - dedicato alle malattie epatiche.

Pane e alghe per assottigliare i grassi
Volgarmente viene definito $\hat{A}$ "fegato grasso", i medici lo chiamano steatosi epatica.

Il diabete, spesso associato a diabete e obesità, può in alcuni casi evolvere e compromettere la funzione dell'organo. Cattive abitudini alimentari e alcol sono tra le principali cause della patologia. Un modo per contrastarla viene direttamente dal cibo: secondo uno studio presentato al congresso dagli scienziati della University of Bristol (Inghilterra) il consumo di pane arricchito con alginato $\hat{A}$ in grado di ridurre l'assorbimento dei grassi migliorando i sintomi di chi soffre di steatosi epatica non alcolica, una variante della classica malattia. Dalle analisi preliminari, effettuate su un gruppo ristretto di persone, emerge una riduzione di grasso assorbito pari al 31%. Il merito $\hat{A}$ di un componente contenuto nelle alghe bruno - l'acido alginico appunto - utilizzato ormai da anni come additivo alimentare in alcuni prodotti.

Il peperoncino previene i danni epatici
Buone notizie giungono anche per gli amanti del sapore piccante. Lo studio, ad opera dei ricercatori della Vrije Universiteit di Bruxelles (Belgio) ha dimostrato gli effetti benefici della capsaicina nella riduzione dei danni al fegato. Utilizzata anche nella fabbricazione dei gas lacrimogeni, la molecola $\hat{A}$ presente nella maggior parte delle piante del genere Capsicum ed $\hat{A}$ la responsabile del sapore piccante. La ricerca ha evidenziato che la capsaicina $\hat{A}$ sta in grado di ridurre l'attività di alcune particolari cellule del fegato coinvolte nella formazione della fibrosi epatica che si manifesta in risposta a un danno dell'organo. Pur essendo effettuato in topi lo studio apre ora la possibilità di considerare gli estratti del peperoncino come supporto nutrizionale nei casi di lesioni del fegato.

Cardo mariano utile per il fegato grasso
Infine, tra le varie novità, in tema di alimentazione nella prevenzione dei danni epatici, c'è la conferma della bontà di alcune molecole presenti nell'estratto di cardo mariano. Nello studio, condotto su 60 pazienti affetti da steatosi epatica non alcolica - l'evoluzione del $\hat{A}$ "fegato grasso", $\hat{A}$ stato dimostrato che la silimarina contenuta nella pianta - dopo 48 settimane di trattamento - $\hat{A}$ in grado di migliorare in maniera significativa la severità della malattia rispetto ai pazienti non trattati. C'è $\hat{A}$ stato possibile attraverso le biopsie dei tessuti epatici dei partecipanti allo studio.

Il merito della silimarina, secondo i ricercatori della University of Malaysia di Kuala Lumpur (Malesia), $\hat{A}$ da ascrivere alle capacità antiossidanti e anti-infiammatorie della molecola. Una buona notizia che si va ad aggiungere a quella di un altro studio, sempre relativo alla cura della steatosi epatica non alcolica, che vede nella vitamina E un ottimo alleato per contrastare i danni della malattia. Un dato che conferma ancora una volta quanto la salute del fegato inizi dalla tavola.

Â