

# EXERCICI PER TENIR UN FETGE SA

28 maig, 2024



La malaltia del fetge gras no alcohòlic s'ha caracteritzat per l'acumulació de greix en les cèl·lules hepàtiques i pot progressar a inflamació, cirrosi i insuficiència hepàtica. Un grup d'investigadors de la Universitat de Tsubuka revelen els efectes positius de l'exercici al fetge, més enllà del benefici esperat per la pèrdua de pes. L'estudi va ser publicat a mitjan abril de 2021 a la revista JHEP Reports. Els investigadors han demostrat que un règim d'exercici redueix l'esteatosi hepàtica i la rigidesa en pacients amb malaltia del fetge gras no alcohòlic. Aquests guanys a la salut hepàtica estan mesurades per la modificació de la interferència entre òrgans, les alteracions de les organoides circulatòries i la reducció de la inflamació i l'estrès oxidatiu. Donat que aquests beneficis no estan relacionats amb la pèrdua de pes, tots els règims terapèutics

han d'integrar l'exercici regular i els pacients han de romandre diligents i complint independentment dels canvis de pes corporal.

### **Perdre pes és important per lluitar contra el fetge gras**

La reducció de pes és fonamental pel maneig de malaltia del fetge gras no alcohòlic. Fins ara, l'exercici es considerava un complement de les restriccions dietètiques per perdre pes, però els altres beneficis, com la reducció de l'esteatosi hepàtica (canvi gras) i la rigidesa, s'estan reconeixent cada vegada més. Però, els mecanismes subjacents encara no estan clars.

Els investigadors van trobar que l'exercici conservava millor la massa muscular encara amb una modesta disminució de la massa corporal i grassa. Sorprenentment, l'eslastografia per ultrasò va revelar que el règim d'exercici va reduir l'esteatosi hepàtica en un 9,5% addicional, la rigidesa del fetge en un 6,8% addicional i la puntuació FibroScan-AST (una mesura de la fibrosi hepàtica) en un 16,4% addicional sobre el règim de pèrdua de pes.

A més, el règim d'exercici va alterar les concentracions circulants d'organocines específiques i aparentment va induir respostes d'estrès antiinflamatori i antioxidant a través de l'activació del Nrf2 (factor 2 relacionat amb el factor nuclear E2), un sensor d'estrès oxidatiu. També ha millorat la capacitat fagocítica de les cèl·lules de Kupffer, les quals ajuden a mantenir la funció hepàtica.

### **Consells per un fetge sa**

Cuidar el fetge és fonamental per tenir una bona salut. Encara no ho vegis o no sentis directament, el fetge pateix si no el cuides. Aquí tens alguns consells que t'ajudaran a cuidar-lo.

#### **Fer exercici amb regularitat i tenir un estil de vida actiu**

L'exercici regular és clau per un fetge sa. L'exercici redueix l'estrès al fetge, augmenta els nivells d'energia i ajuda a preveure l'obesitat un factor de risc de malaltia hepàtica.

#### **Limitar el consum d'alcohol i beure amb moderació**

El fetge sol pot processar o descompondre una petita quantitat d'alcohol cada hora. Més enllà d'això, es poden danyar les

cèl·lules del fetge i provocar inflamació i cicatrització (cirrosi).

Redueix la quantitat de greixos saturats i elimina els greixos trans i greixos hidrogenats a la teva dieta

Els greixos saturats es troben en aliments fregits, carns roges i productes làctics. Els greixos trans i hidrogenats es troben en els aliments processats. El fetge emmagatzema l'excés de greix a la dieta i l'acumulació de greix pot eventualment provocar la malaltia del fetge gras.

### **Cuida el teu pes corporal**

L'obesitat, en particular, l'obesitat abdominal o central, és un factor de risc important per desenvolupar la malaltia del fetge gras. Junt amb una dieta equilibrada i exercici regular, es pot aconseguir i mantenir el pes saludable.

Tingues cura amb la medicina i els remeis tradicionals

Alguns remeis tradicionals i/o naturals contenen metalls pesants o toxines desconegudes. Poden ocasionar toxicitat hepàtica o poden estressar i afectar el funcionament regular del seu fetge.

La suplementació excessiva pot causar inflamació del fetge i pot provocar dany hepàtic irreversible o fins i tot insuficiència.