

Recomanacions Nutricionals per al fetge gras

La malaltia del **fetge gras no alcohòlic**, també conegut com esteatosis hepàtica, és una malaltia que es caracteritza per l'acumulació excessiva d'àcids grassos a les cèl·lules del fetge, sense ser com a motiu principal el consum d'alcohol. Pot presentar diverses formes clíniques, des de situacions inicials de la malaltia com l'esteatosis simple (acumulació de greix), a una inflamació del teixit hepàtic com és l'esteatohepatitis no alcohòlica. Aquesta última comporta un augment del risc de desenvolupar cirrosis i càncer de fetge.

S'ha identificat com a principals **factors de risc** l'**obesitat** i la **síndrome metabòlica** (hiperglucèmia, colesterol/triglicèrids elevats i hipertensió). També pot ser secundària a situacions com una pèrdua ràpida de pes, alguns fàrmacs (corticoides, hormones, antiarítmics, isoniazida, antivirals, etc.), cirurgia intestinal, nutrició endovenosa, algunes malalties rares, etc.

La majoria de les persones amb fetge gras es troben asimptomàtiques, però el diagnòstic de sospita es realitza per l'elevació de les transaminases en l'anàlisi de sang (AST, ALT) o per ecografia abdominal, i per a confirmar el diagnòstic es necessita d'una biòpsia hepàtica.

El **tractament** del fetge gras se centrarà en modificacions de la dieta i de l'estil de vida. A més, l'activitat física serà indispensable, es recomana realitzar exercicis de força de moderada/alta intensitat durant 30-60 minuts, 3-4 cops a la setmana i exercici aeròbic (nadar, córrer, caminar, etc.) durant 150-200 minuts setmanals.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

- Eviti el sobrepès i l'obesitat, en aquests casos cal que baixi de pes.
- Realitzi una dieta baixa en calories mitjançant la dieta mediterrània.
- Consumeixi preferentment oli d'oliva verge extra (font d'àcids grassos monoinsaturats).
- Restringeixi el consum d'hidrats de carboni d'alt índex glicèmic (en especial la fructosa a través de begudes ensucrades).
- Consumeixi 2-3 racions a la setmana de peix blau (salmó, tonyina, verat, sardina, seitó...).
- Consumeixi 3-4 cops a la setmana 30-40g de nous.

- Limiti el cafè a 2-3 cops al dia.
- Consumeixi làctics fermentats cada dia (iogurt, quefir, formatge).
- Ingereixi fruita fresca i de temporada, rica en antioxidants naturals i fibra.



ALIMENTS ACONSELLATS

- **HIDRATS DE CARBONI:** cereals i arròs integral, llegums, tubercles.
- **LÍPIDS:** oli d'oliva verge extra, fruits secs, alvocat, aliments rics en omega 3 (salmó, tonyina, sardina, verat, seitó, fetge de bacallà, ostres, llavors de lli, llavors de chia, nous).
- **PROTEÏNES:** peix blanc i blau, carns magres, ous, làctics baixos en greix.
- **ALTRES:** cafè, infusions, iogurt desnatat.



ALIMENTS DESACONSELLATS

- **HIDRATS DE CARBONI:** sucre simple (sacarosa, fructosa) present en sucs, refrescos i làctics ensucrats, aliments ultra-processats (mel, xarop de blat de moro...).
- **LÍPIDS:** greixos saturats presents en productes ultra-processats, oli de coco, palmiste, greixos trans.
- **PROTEÏNES:** carn vermella i processada (hamburgueses, salsitxes, embotits...)
- **ALTRES:** edulcorants, dolços, alcohol.

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR: 1 cafè amb llet o cafè sol (sense sucre) + pa integral amb tomàquet i alvocat

DINAR: Amanida + lleties estofades amb verdures + 1 peça de fruita

BERENAR: 1 iogurt natural desnatat (sense sucre) + 5 nous amb closca

SOPAR: Sardines al forn + pebrot i ceba d'acompanyament + 1 iogurt natural desnatat (sense sucre)

Revisat: 2023