



Lukas Heidn

LA SALUTE DEL FEGATO

CHIAVE DI UNA
SALUTE GLOBALE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Lukas Heidn

LA SALUTE DEL FEGATO

Chiave di una salute globale

Indice

Introduzione	13
Soffrite di questi sintomi, ma non sapete esattamente perché?	14
Il fegato svolge un ruolo molto più centrale di quanto generalmente si creda	15
Capitolo uno	
Il fegato: mai trascurarlo!	19
Perché il fegato è così importante?	19
L'organismo si avvelena, ma si disintossica grazie al fegato	20
Le due fasi di disintossicazione dell'organismo	21
Prima fase	21
Seconda fase	21
Alcuni si disintossicano peggio di altri.....	21
Differenze tra fegato maschile e fegato femminile	23
Il grande punto di forza del fegato: la capacità di autorigenerarsi	24
Capitolo due	
La moltitudine di disturbi indirettamente legati al fegato	25
Il caso di una banale febbre che accompagna l'influenza	25
Influenza accompagnata da un'epatopatia cronica	26
Molti altri disturbi comuni	26
I trattamenti convenzionali	27
<i>Crisi di fegato: leggenda o realtà?</i>	27
Anche la salute del cuore è legata a una buona funzionalità epatica	28
Il cuore ha le sue ragioni, che il fegato non ignora	29
Capitolo tre	
Le malattie direttamente legate al fegato	31
Grave quanto l'alcolismo: il crescente flagello delle epatiti virali	31
Epatite A	32
Epatite B	33
Epatite C	33
<i>Cosa fare contro le epatiti B e C</i>	34
Epatiti virali causate da altri tipi di virus	34

Epatiti non virali	35
Malattie parassitarie del fegato	35
Malattie genetiche del fegato	36

Capitolo quattro

Ottimi modi di avvelenare il fegato mangiando 39

Il "sacrificio" di Morgan Spurlock	40
I prodotti a base di farine raffinate hanno un retrogusto di malattia	41
L'impatto delle farine raffinate sul fegato	41
Lo zucchero raffinato: solo per le grandi occasioni	42
<i>Zuccher buoni, meno buoni, cattivi</i>	43
Alla larga dai grassi cattivi	45
<i>Fonti di grassi saturi e insaturi</i>	45
L'impatto dei grassi cattivi sul fegato	47
L'utilizzo assennato dei grassi in cottura	48
L'importanza del punto di fumo	48
Tre consigli per evitare il punto di fumo	48
Proteine: attenti agli eccessi!	49
L'impatto delle proteine in eccesso sul fegato	49
Come dosare l'apporto proteico	49
Additivi: no, grazie!	50
<i>Occhio ai nitrati!</i>	50
La caffeina	52
Nella donna	52
Sì, ma...	53
Meglio il tè	53

Capitolo cinque

I prodotti chimici che mettono il fegato a dura prova 55

Questi prodotti per uso esterno possono ripercuotersi sul fegato in due modi	56
Il più famoso nemico del fegato: l'alcol	57
Rispettare le dosi giuste per il cuore	57
Forse noi tolleriamo bene l'alcol, ma il fegato no	57
Eccessi occasionali: attenzione!	58
Come prevenire l'impatto tossico sul fegato in caso di eccessi occasionali.....	58
Per le donne: doppiamente in guardia dagli effetti dell'alcol	59
Oltre al fegato...	59
L'abuso cronico di alcol finisce con il danneggiare il fegato	60
Uno dei peggiori nemici del fegato: l'uso prolungato ed eccessivo di farmaci	61
Le sostanze epatotossiche sono presenti in tutti i farmaci	61
Altre sostanze	64
E i vaccini?	64
Sette regole per evitare che il fegato sia la prima vittima dei farmaci	65

Il fumo nuoce anche al fegato	67
Inquinamento esterno e interno	68
Sorvegliare l'ambiente interno	68
Ridurre l'esposizione alle diverse tossine del luogo di lavoro	68
Attenti agli hobby... tossici!	69
Difficile sfuggire!	69
<i>Evitate di esporvi alle varie forme di tossine, ma non fatene una malattia!</i>	70

Capitolo sei

Alimenti che aiutano il fegato	73
Anzitutto, alimenti sani e biologici per non inquinare il fegato	74
<i>Frutta e verdura: i dodici alimenti più e meno contaminati da pesticidi</i>	75
Cosa possiamo fare quando frutta e verdura non sono biologiche	76
Carne e latte: biologici anche loro	76
Alimenti particolarmente benefici per il fegato	77
Il carciofo	77
La barbabietola	79
La carota	80
Crocifere: cavoli, broccoli ecc.	80
<i>Supercavoli: i crauti</i>	81
Come stimolare le due fasi di disintossicazione attraverso l'alimentazione	82
Prima fase	82
Seconda fase	82
La curcuma	82
Il peperoncino	83
Il pompelmo	83
Il cavolo, ancora lui!	83
<i>Alcuni prodotti naturali permettono di agire positivamente sulla prima e sulla seconda fase</i>	84

Capitolo sette

Prodotti naturali per tonificare o guarire il fegato	85
Le piante del fegato	85
Il cardo mariano (<i>Silybum marianum</i>)	85
<i>Un agente biochimico essenziale: la glutazione perossidasi</i>	87
<i>Se potete, coltivate!</i>	90
Una pianta per disturbi minori: la cicoria	91
Un ottimo preparato per il fegato: il Boldocynara®	92
Importanza delle piante amare per il fegato	92
<i>Per chi sta seguendo terapie antitumorali</i>	93
Senza dimenticare l'aromaterapia!	93
Integratori alimentari per il fegato	94
L'acido alfa-lipoico	94

Il selenio	95
La noce brasiliana	96
Un altro integratore assai promettente per il fegato: l'Immunocal®	96
Prudenza con i prodotti naturali: alcuni sono pericolosi per il fegato	98
Un noto pericolo per il fegato: l'assunzione eccessiva di vitamina A	98
Un pericolo meno noto: la kava	98
Morale della favola	99

Capitolo otto

Decongestionare il fegato con l'esercizio 101

Qualche buona ragione "epatica" per fare più esercizio	101
Validi esercizi per il fegato	103
Il Qi Gong	103
Lo Yoga	104
<i>Due strategie per fare esercizio senza troppi sforzi</i>	105

Capitolo nove

E di quando in quando, una cura depurativa..... 107

Disintossicazione = eliminazione delle tossine	108
Cura di base	109
Ridurre il consumo di alimenti nocivi	109
Porre l'accento su alimenti sani e naturali	110
Bere più acqua	110
Fare più esercizio	111
Praticare una tecnica di respirazione-rilassamento	112
In linea generale, ridurre il più possibile l'esposizione a tossine chimiche dentro e fuori casa	112
Evitare di "inquinarsi" la mente	112
Cura di rafano nero	114
Come svolgere la cura	114
Cura di argilla	115
Uso interno	115
Uso esterno	115
<i>Come agisce l'argilla</i>	116
Il regime epatico di Alfred Vogel	117
Colazione	117
Pranzo	117
Cena	117
Il digiuno	118
Per quanto tempo occorre digiunare?	119
Come massimizzare l'effetto del digiuno o "uscirne" più facilmente	119
<i>Un vantaggio inatteso delle cure depurative</i>	120

Capitolo dieci

Curare il fegato con la pulizia emotiva e l'energetica cinese	121
Storia di un caso	122
Di male in peggio	122
Finalmente si compie il miracolo	123
Anche l'emozione nascosta doveva riaffiorare in superficie	124
La natura dei legami tra fegato ed emozioni	125
Cosa dice la ricerca	125
Quando la parola "Fegato" prende la maiuscola	126
Come fare del bene al fegato gestendo meglio lo stress e le emozioni negative	127
Rilassarsi con la respirazione cosciente e profonda	127
Perdonare fa bene al fegato	129
Riorganizzarsi e semplificarsi la vita	130
<i>Trucco pratico: disegnare un albero per disegnare la vita</i>	132
Ridurre il più possibile l'esposizione all'inquinamento acustico	133

Capitolo undici

Le migliori strategie per combattere i problemi indirettamente legati al fegato .	135
I disturbi digestivi	135
La stipsi	135
I dolori di stomaco	137
Le flatulenze	138
La sindrome del colon irritabile	139
Le cefalee	140
Le affezioni cutanee	141
L'acne	142
La psoriasi	142
Le macchie pigmentarie	143
I disturbi articolari	144
I disturbi oculari	146

Capitolo dodici

Le migliori strategie per prevenire e combattere le gravi patologie del fegato ...	149
Qualche strategia per prevenire le epatopatie	150
Imparare a riconoscere i primi sintomi di un'epatopatia per prevenirne l'aggravarsi .	150
Imparare a prevenire le epatiti A, B e C quando si viaggia in zone a rischio	151
Fate attenzione a ciò che bevete	151
In caso di ferita accidentale, non pulitela mai con acqua di rubinetto	151
Fate attenzione a ciò che mangiate	151
Tenetevi lontani da pesci e crostacei	151
Utilizzate sistematicamente il profilattico nei rapporti sessuali	152
L'alcolismo: come combatterlo e come si ripercuote sul fegato	152

Da un ragionevole eccesso all'abuso	152
Piccolo esame di coscienza	153
Contro l'alcolismo, meglio una strategia globale	154
L'approccio dell'HRC	155
Colmare anzitutto le carenze nutrizionali	157
Metodi naturali per trattare le gravi patologie del fegato	158
La tripla terapia agli antiossidanti del dottor Burton Berkson	158
Semplici rimedi casalinghi per alleviare i sintomi	160
Argilla per uso esterno	160
<i>Come fare un cataplasma</i>	160
Cosa fare quando si devono seguire trattamenti antitumorali convenzionali	162
Un "elisir di vita" per attenuare gli effetti epatotossici della chemioterapia	162
Altri prodotti naturali per ridurre l'impatto dei trattamenti antitumorali pesanti	163
Consultare un omeopata	163
L'approccio della biologia totale nei casi gravi	164
Lo shock del dottor Hamer	164
I gravi rischi del chiudersi in se stessi nelle difficoltà	165
Una risposta che si adatta a parecchie situazioni... e malattie	166
Obiezioni e precisazioni	166
Un modo di assicurarsi le maggiori possibilità di successo	166
Passare subito all'azione	167

Conclusione

Adottare un approccio globale per mantenere il fegato in salute	169
--	------------

Bibliografia	171
---------------------------	------------

Capitolo uno

Il fegato: mai trascurarlo!

Perché il fegato è così importante?

Come il cuore e il cervello, il fegato è uno degli organi essenziali che ci mantengono in vita. È importante tanto quanto il cuore, il "re" degli organi, ma svolge il suo ruolo come una specie di eminenza grigia. Proprio come faceva il cardinale Richelieu, che lavorava dietro le quinte rispetto al re Luigi XIII, ma in maniera decisiva!

Giacché il fegato non ha nulla di particolarmente "romantico", può apparirci come un organo meno "nobile" del cuore. A prima vista svolge un lavoro più in ombra, più da manovale, un po' come i reni. Tuttavia, esistono lavori in ombra che sono essenziali! Come ben si sa, sono le

"eminenze grigie" a detenere in genere il vero potere.

Il cardinale Richelieu, ad esempio, comandava la polizia segreta del regno di Francia, la quale sorvegliava i cattivi soggetti, le spie o i potenziali nemici del re. A seconda dei casi, il cardinale poteva anche dar ordine di eliminare con discrezione gli elementi indesiderati.

Con altrettanta discrezione, il fegato ricopre esattamente il medesimo ruolo. Ha il compito di mantenere l'integrità organica, di filtrare e di eliminare gli elementi tossici in grado di recare danno all'organismo. Svolge anche molte altre funzioni utili all'interno del corpo, più di cin-

quecento, per la precisione.

Ecco un piccolo assaggio dell'immenso lavoro che compie per noi... nell'ombra.

- Il fegato è il principale filtro depuratore incaricato di disintossicare l'organismo. Su scala infinitamente piccola, rappresenta la prima e più potente linea di difesa contro i nemici esterni o interni. In sostanza, svolge il ruolo del cane da guardia. Diciamo che si tratta del miglior amico dell'organismo.
- Quasi tutte le funzioni organiche sono in rapporto più o meno diretto con quest'organo.
- È la massa viscerale più voluminosa dell'organismo.
- Digerisce per noi.
- Non costituisce semplicemente una riserva di energia, ma anche di vitamine (non per nulla alle persone con carenze vitaminiche si raccomanda il consumo di fegato d'animale!).
- È il fegato ad assicurare e a regolarizzare il metabolismo degli zuccheri, dei grassi e delle proteine.
- Svolge inoltre un ruolo immunitario.
- È coinvolto in una moltitudine di processi organici importantissimi dell'altro, soprattutto quello della coagulazione sanguigna.

La cosa più straordinaria è che, se ce ne prendiamo cura come si deve, il tempo influisce poco su di lui. È persino in grado di autorigenerarsi.

L'organismo si avvelena, ma si disintossica grazie al fegato

Le tossine penetrano nell'organismo attraverso tre grandi porte d'ingresso: bocca, pelle e polmoni.

Queste porte hanno anche la capacità di filtrare e di eliminare ciò che non è gradito. Il colon (all'altra estremità dell'apparato digerente), la pelle e i polmoni di fatto sono tra i princi-

pali organi del sistema di filtraggio e di eliminazione delle tossine. Cionondimeno, questo sistema si appoggia soprattutto su due altri organi chiave: il fegato e i reni.

Fatto interessante, questi cinque organi svolgono il loro lavoro attraverso un processo in due fasi.¹

Le due fasi di disintossicazione dell'organismo

L'organismo si disintossica o si depura mediante un processo alquanto stupefacente che ha luogo in due fasi nei principali organi filtranti.

Prima fase

Per la maggior parte le tossine sono molecole non polari, ossia prive di carica elettrica e insolubili in acqua, come nel caso dei grassi.

In questa fase, le molecole non polari si trasformano in molecole relativamente polari (dunque con carica elettrica), come l'acqua. Questa trasformazione ha luogo con l'aiuto di enzimi, che caricano elettricamente le tossine.

Nella prima fase intervengono una cinquantina di enzimi. Tuttavia a svolgere un ruolo di primo piano sono soprattutto gli enzimi componenti la famiglia delle *monoossigenasi citocromo P-450*.

Seconda fase

Durante questa fase alle tossine si aggiungono o si mescolano altri elementi chimici che le rendono idrosolubili. In seguito le tossine verranno eliminate dai reni, a meno che non possiedano un peso molecolare elevato. In tal caso saranno eliminate dalla bile.

Alcuni si disintossicano peggio di altri

Durante la prima fase, l'attività enzimatica in genere riduce la tossicità delle sostanze chimiche. Tuttavia può anche succedere che si liberino dei metaboliti (prodotti della trasfor-

mazione) intermedi reattivi potenzialmente più tossici delle sostanze originarie. È ciò che chiamiamo *bioattivazione*.

Di norma i metaboliti vengono

1. Esistono anche altre vie di eliminazione minori:

- la traspirazione, che elimina fino al trenta per cento degli scarti corporei;
- le lacrime, che servono a espellere le sostanze biochimiche responsabili delle diverse forme di stress emotivo;
- i capelli e le unghie di mani e piedi, dove troviamo metalli tossici (piombo, mercurio, arsenico ecc.), farmaci, droghe, ecc.

tranquillamente neutralizzati e quindi eliminati dai reni. Tuttavia, in alcune persone le due fasi del processo di disintossicazione si svolgono in maniera non equilibrata, per cui la prima fase è troppo attiva o rapida rispetto alla seconda. In questo modo i metaboliti tossici non vengono più eliminati e si accumulano nell'organismo, determinando con il tempo l'insorgere di lesioni e malattie.

Secondo le ricerche, chi presenta una prima fase troppo rapida e una seconda fase troppo lenta corre un maggior rischio di ammalarsi di cancro e subisce maggiormente gli effetti delle tossine ambientali.²

Nella categoria di persone che si

disintossicano male troviamo:

- chi è troppo sensibile alle vernici e ai profumi;
- chi mal sopporta la caffeina;
- chi reagisce male a vari farmaci.

Per quanto concerne la caffeina, il test di eliminazione della stessa permette di individuare il grado di efficienza della prima fase. Chi ha difficoltà a eliminarla ha anche difficoltà a eliminare le sostanze chimiche estranee all'organismo.

Per quanto riguarda la seconda fase, è possibile misurarla con il test di eliminazione dell'aspirina.

Come migliorare lo svolgimento delle due fasi di disintossicazione naturale nell'organismo

Indipendentemente dal fatto che le due fasi di disintossicazione funzionino bene o male, è possibile accrescerne l'efficienza con l'alimentazione o i prodotti naturali. Ne discuteremo nei prossimi capitoli.

2. Chuck Cochran, *Reversing Liver Damage*, 1998. Brano citato in <http://ramandco.com/cochran.html>

Differenze tra fegato maschile e fegato femminile

Il fegato è formato da cellule specifiche, dette **epatociti**. In entrambi i sessi, gli epatociti sono provvisti di specifici recettori degli ormoni femminili (estrogeni e progesterone) e maschili (androgeni). Questi ormoni influiscono sul funzionamento delle cellule epatiche a prescindere dal sesso, il quale però diversifica tale funzionamento.

Nell'*uomo* il processo metabolico del fegato si svolge per *ossidazione*. In altre parole le molecole metabolizzate perdono elettroni. In caso di cirrosi alcolica questa particolarità si manifesta riducendo il metabolismo degli estrogeni e trasformando in estrogeni gli androgeni. Ne consegue una femminilizzazione, che si traduce specificamente in una perdita di villosità e un aumento di volume dei seni. Sussiste un rapporto diretto tra questa femminilizzazione e la distruzione in massa degli epatociti associata alla cirrosi.

Nella *donna*, al contrario, il processo metabolico del fegato si svolge per *riduzione*, ossia le molecole metabolizzate acquistano elettroni. Questa

caratteristica si manifesta nei giorni che precedono il mestruo, in gravidanza o in menopausa, nonché durante l'assunzione di contraccettivi orali o terapia ormonale sostitutiva. Durante il periodo premenstruale e a inizio gravidanza, il fegato deve metabolizzare una massiccia produzione di estrogeni e di progesterone. In menopausa deve filtrare gli ormoni LH e FSH prodotti in abbondanza come ultimo tentativo di stimolare le ovaie.

L'intensità dell'attività ormonale legata ai cicli della riproduzione e all'assunzione di ormoni costringe quindi il fegato a una grossa mole di lavoro per trasformare ed eliminare questi ormoni in eccedenza.

Se il fegato femminile è in buona salute, assolverà abilmente al surplus di lavoro dovuto alle variazioni ormonali. In caso contrario, il compito lo sfinirà. Quando il fegato funziona male, si notano i sintomi menzionati in precedenza: mal di testa, digestione lenta, stanchezza generale, stanchezza oculare, alternanza di stipsi e diarrea ecc. Sul piano emotivo si verificano i famosi sbalzi d'umore.

Il grande punto di forza del fegato: la capacità di autorigenerarsi

Dopo l'asportazione di tre quarti del fegato originale, un topo impiega tre settimane a rigenerare un fegato nuovo fiammante e un cane otto!

Negli esseri umani la rigenerazione epatica è meno rapida, ossia quattro mesi, ma è comunque completa. *Sorprendentemente, la moltiplicazione delle cellule epatiche si blocca allorché il fegato riacquista le dimensioni iniziali.*

Si tratta chiaramente di un grandissimo vantaggio per coloro che devono sottoporsi a un'ablazione parziale del fegato o che soffrono di un'epatopatia. Per tutti gli altri è la prova effettiva che è possibile rimettere a nuovo il fegato a prescindere dall'età, affinché l'organo continui a svolgere al meglio il suo ruolo decisivo di protezione dell'organismo.

Capitolo due

La moltitudine di disturbi indirettamente legati al fegato

Che organo affascinante, il fegato! Un vero e proprio laboratorio di trasformazione chimica, il cui straordinario funzionamento è regolato con una precisione che va oltre ogni immaginazione.

Un fegato sano rappresenta, di fatto, una garanzia contro innumerevoli disfunzioni e malattie. Tuttavia, per il fatto stesso di essere tan-

to versatile e importante, è molto esposto a vari problemi di salute. Sono infatti numerose le malattie legate in maniera diretta o indiretta al fegato. Qualunque affezione che colpisce un organo o un apparato ha immancabilmente delle ripercussioni sul fegato, quantunque in apparenza non vi sia alcun rapporto con quest'organo.

Il caso di una banale febbre che accompagna l'influenza

A prima vista, non sembrano esserci legami evidenti tra la febbre e il fegato. E invece ce ne sono. La febbre è un sintomo che riflette un'intensa attività del sistema immunitario contro l'invasione del virus in-

fluenzale. Le cellule preposte a tale difesa bruciano grosse quantità di energia. Si tratta chiaramente di un dispendio energetico fuori dall'ordinario, le cellule in questione tuttavia non sono in grado né di pro-

durre né tantomeno di immagazzinare tale energia. A fornirgliela è il fegato, attingendo alle proprie riserve a seconda del bisogno o, se queste non sono sufficienti, sintetizzando molto velocemente a partire da

vari materiali biologici.

Tutto questo mostra chiaramente fino a che punto è indispensabile che il fegato abbia sempre una buona funzionalità.

Influenza accompagnata da un'epatopatia cronica

In questo caso, la reazione dell'organismo all'invasione virale sarà inadeguata e insufficiente. Il sistema immunitario non ha a disposizione

tutta l'energia che gli serve, perché il fegato funziona male. Sono da temere complicazioni, che d'altro canto sopraggiungono quasi sempre.

Molti altri disturbi comuni

Nell'introduzione abbiamo detto che vari disturbi assai comuni possono riflettere una più o meno cattiva funzionalità epatica.

Siete affetti da affezioni cutanee quali acne o psoriasi? Avete numerose macchie pigmentarie, che compaiono con l'età? In questi casi prendete in considerazione anche il ruolo svolto dal fegato. Potrebbe trattarsi di un fenomeno di invecchiamento precoce dell'organo.

Soffrite un po' troppo spesso di flatulenze, stipsi, pruriti anali, spasmi intestinali (uno dei sintomi del colon irritabile), cefalee, disturbi oculari? Anche in questi casi il fegato potrebbe essere implicato.

Analogamente, un fegato sovra-

faticato può svolgere un ruolo determinante nella sindrome premenstruale. Come abbiamo visto nel capitolo I, nella donna le variazioni dell'attività ormonale si ripercuotono sul fegato. Questo spiegherebbe in buona parte il tumulto fisico ed emotivo che molte donne vivono durante i giorni che precedono il mestruo, a inizio gravidanza e durante la menopausa.

Inoltre, come afferma in particolare Alfred Vogel, è importante che il fegato svolga adeguatamente il suo lavoro di disintossicazione per la prevenzione e la cura dell'artrite.

Per saperne di più su tutti questi problemi e sulle soluzioni naturali per risolverli, si veda il capitolo II.

I trattamenti convenzionali

Anche l'uso combinato e prolungato di vari farmaci o una serie di trattamenti aggressivi rischiano di cau-

sare disturbi epatici. Si veda il paragrafo sui farmaci al capitolo 5.

Crisi di fegato: leggenda o realtà?

Avete già avuto una crisi di fegato o udito questa espressione?

A onor del vero, la crisi di fegato è una leggenda, o comunque ha un legame decisamente indiretto con il fegato. Ciò che comunemente chiamiamo crisi di fegato è in parte dovuto alla secrezione biliare secondaria.

La seconda fase della secrezione biliare ha luogo durante il tragitto della bile iniziale nei dotti biliari. Durante questa seconda secrezione, il volume iniziale di bile può raddoppiare.

La bile svolge un ruolo importante a livello digestivo, poiché rafforza l'azione dei succhi pancreatici per neutralizzare l'acidità gastrica che impregna il bolo alimentare all'uscita dallo stomaco.

Rimane il fatto che la crisi di fegato deriva sempre da un eccesso alimentare. Il troppo cibo ingerito provoca un'ipersecrezione di succhi gastrici acidi. Attraversando il duodeno e l'intestino tenue gli alimenti sono carichi di acidità. I succhi pancreatici e la secrezione biliare secondaria, seppure ricchi di bicarbonato, non riescono a neutralizzare del tutto questa eccessiva acidità. Ne consegue una serie di disturbi digestivi benigni:

- gonfiori;
- aerofagia;
- sensazione di pesantezza e di acidità ecc.

Si tratta di disturbi lievi, che rientrano nel quadro della *dispepsia*. In questo caso, il fegato non è implicato e dunque non subisce conseguenze né danni. La sola colpevole alla fin fine è la nostra ingordigia, che ci induce a ingerire enormi quantità di cibo. Ne consegue un ingorgo gastrico e intestinale... davvero acido!

Anche la salute del cuore è legata alla buona funzionalità epatica

La salute del cuore è direttamente legata a quella del fegato. Il fegato infatti è il maggior impianto di depurazione, attraverso cui transitano tutte le sostanze che assorbiamo, comprese le materie grasse ricche di colesterolo!

Come sicuramente saprete, esistono due tipi di colesterolo:

- il colesterolo "buono", o HDL (dall'inglese *high density lipoprotein*, lipoproteina ad alta densità);
- il colesterolo "cattivo", o LDL (*low density lipoprotein*, lipoproteina a bassa densità).

L'HDL viene prodotto nel fegato e da qui immesso nella circolazione. Si tratta di una sostanza davvero utile, perché fabbrica le cellule, svolge un ruolo nella sintesi di numerosi ormo-

ni, raccoglie il colesterolo cattivo (ossia quello che si deposita sulle pareti delle arterie), ecc. Fatto ciò, l'HDL ritorna al fegato, dove viene "rielaborato" prima di essere immesso nuovamente nella circolazione per continuare il suo lavoro. Questo buon colesterolo "interno" è in linea di massima sufficiente a svolgere le diverse mansioni fondamentali a lui deputate.

Oltre a ciò, il fegato si occupa delle materie grasse da noi ingerite, così da evitare un eccesso di colesterolo nell'organismo. Rammento di aver letto su una rivista medica il caso di un uomo di ottant'anni che mangiava venticinque uova al giorno e, nonostante questo, presentava un tasso di colesterolo perfettamente normale! Però occorre avere un fegato che funzioni bene...

Colesterolo e calcoli biliari

Nei paesi industrializzati, più dell'ottanta per cento dei calcoli è formato da colesterolo. Questa elevata percentuale di calcoli colesterolemici dimostra chiaramente che, prendendosi cura del fegato, è anche possibile curare il cuore e viceversa.

Il cuore ha le sue ragioni, che il fegato non ignora

A prima vista il fegato non ha un'immagine particolarmente "romantica". Tuttavia...

Sapevate che in passato alcuni popoli credevano che il fegato fosse la sede della coscienza?

La scienza moderna ha invece dimostrato che non lo era affatto, ma di contro alcune ricerche hanno provato che il fegato reagisce con intensità alle emozioni negative, in particolare alla collera.

Di fatto il fegato, benché non rappresenti la sede della coscienza in quanto tale, dipende *direttamente* da tutti gli stati d'animo. Tramite un complesso effetto retroattivo, questi sono infatti in grado di influenzarne profondamente la funzionalità. Ad esempio lo stress, che incide anche sul cuore, si ripercuote soprattutto sul fegato, il quale deve filtrare un eccesso di ormoni dello stress, particolarmente tossici.

Vari modi di dire tradizionali rappresentano una chiara riprova di questa idea che la gente ha sempre istintivamente avuto dell'importanza del fegato e dello stretto rapporto tra questo e le emozioni. Familiaramente infatti non diciamo forse di qualcuno molto pauroso che "gli manca il fegato"? Di contro, "avere fegato" indica coraggio e temerarietà. In quanto a "mangiarsi il fegato", "rodarsi il fegato" o "farsi venire il fegato grosso", si tratta di espressioni che metaforicamente esprimono l'idea del prendersela troppo riguardo a una faccenda. Infine, possiamo "sputare bile" o "usare parole di fiele" per comunicare collera e risentimento. In altre parole, il cuore ha le sue ragioni che il fegato non ignora!

La buona notizia è che si possono prendere due piccioni con una fava: prendersi cura del cuore e, allo stesso tempo, del fegato. Infatti, migliorando l'alimentazione in modo da alleggerire il lavoro del fegato, si potrebbe arrivare a evitare di utilizzare farmaci per il cuore. D'altro canto, molti di questi farmaci hanno delle

ripercussioni sul fegato (v. il capitolo 5). Inoltre, riducendo il lavoro del cuore e del sistema emotivo (legati tra di loro), il fegato non dovrà più darsi tanto da fare per eliminare gli ormoni dello stress.

Per ulteriori dettagli sul rapporto tra emozioni e fegato, consultare il capitolo 10.