

# Muoversi per restare in forma e proteggere il fegato

Un'adeguata e costante **attività fisica** è parte integrante di uno stile di vita salutare.

Una attività fisica quotidiana produce effetti positivi sulla nostra **salute fisica e psichica**.

Gli studi scientifici che ne confermano gli effetti benefici sono innumerevoli ed evidenziano che l'attività fisica:

- migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di diabete di tipo 2
- previene l'ipercolesterolemia
- produce dispendio energetico e diminuisce il rischio di obesità
- previene l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa
- diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno
- riduce il rischio di infarto e altre malattie cardiache
- previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture
- favorisce il benessere psicologico
- riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
- previene comportamenti a rischio come l'adozione di regimi dietetici eccessivamente restrittivi o non bilanciati

Se il movimento contribuisce a migliorare la qualità della vita e a prevenire l'insorgenza di molte malattie croniche, la sedentarietà invece è molto dannosa.

In Italia il **30%** degli adulti tra 18 e 69 anni svolge, nella vita quotidiana, meno attività fisica di quanto è raccomandato e può essere definito sedentario (*Fonte: Ministero della Salute*).

Il rischio di sedentarietà aumenta con il progredire dell'età ed è fortemente favorito dal nostro stile di vita, caratterizzato da spostamenti in automobile o autobus anche per piccole distanze, l'uso dell'ascensore al posto delle scale, l'elevato numero di ore passate davanti allo schermo del televisore o del pc, i centri urbani poveri di spazi in cui poter praticare attività fisica all'aperto o di piste per muoversi in bicicletta.

Uno dei primi organi colpiti dalla sedentarietà è il **fegato**, in quanto è l'organo dal quale dipende il corretto utilizzo delle fonti energetiche (**zuccheri, grassi e proteine**) del nostro organismo. La scarsa attività fisica favorisce l'insorgenza di una ridotta risposta all'insulina e l'accumulo di grasso nelle cellule epatiche. Ciò causa lo sviluppo del fegato grasso (**steatosi epatica**), una condizione spesso associata a sovrappeso, obesità, diabete e correlata al rischio di malattie cardiovascolari ed epatiche.

Quando il fegato è appesantito (oltre che dalla steatosi anche dal consumo di alcol o farmaci, o infezioni virali) è ancora più importante modificare il proprio stile di vita, adottando un **regime alimentare corretto** e praticando un'attività fisica moderata ma costante.