



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

CUM ÎȚI MENȚII SĂNĂTATEA FICATULUI?

Ficatul reprezintă sistemul principal de filtrare al corpului care transformă toxinele în produse reziduale și metabolizează nutrienții și medicamentele pentru a oferi organismului cele mai importante proteine. Ca parte fundamentală a reglementării generale a organismului, este esențial să îți menții **ficatul sănătos** și să limitezi suprasolicitarea.

Știi că...? Cele mai mari două organe ale organismului sunt pielea și ficatul. Dacă pielea acționează la exterior, ca o barieră împotriva impacturilor mecanice și a presiunii, a variațiilor de temperatură, microorganismelor, radiațiilor și substanțelor chimice, ficatul are un rol intern esențial, întrucât metabolizează nutrienții din alimente și lichide. Parte componentă a sistemului digestiv, **acesta este responsabil cu peste 500 de funcții**, motiv pentru care sănătatea ficatului este un subiect căruia trebuie să-i acorzi o atenție deosebită.

Printre cele mai importante activități ale ficatului se numără:

- *producerea de bilă, responsabilă de descompunerea grăsimilor din intestinul subțire în timpul digestiei;*
- *producerea anumitor proteine pentru plasma sanguină;*
- *producerea de colesterol și proteine speciale care ajută la transportarea grăsimilor prin organism;*
- *transformarea excesului de glucoză în glicogen, o substanță ce poate fi ulterior convertită înapoi în glucoză, în funcție de nivelul energetic de care are nevoie organismul;*
- *reglarea nivelului sanguin al aminoacizilor, ce formează elementele constitutive ale proteinelor;*
- *prelucrarea hemoglobinei și stocarea conținutului de fier care se regăsește în aceasta;*
- *curățarea sângelui de substanțele dăunătoare;*
- *reglarea coagulării sângelui;*
- *combaterea infecțiilor prin producerea de factori imuni.*
- *neutralizarea toxinelor și detoxifierea organismului.*



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI

Cum te asiguri că ficatul *lucrează* la capacitate maximă?

1. Adoptă o alimentație echilibrată

Este binecunoscut faptul că alimentele pe care le consumi influențează sănătatea întregului organism și, prin urmare, starea ta de bine. După cum am menționat la început, ficatul metabolizează nutrienții din alimente, astfel că este esențial să îi oferi respectivii nutrienți. **Indicat este să optezi pentru o dietă bogată în fructe, legume și alte alimente care au un conținut ridicat de fibre și să eviți zaharurile rafinate, băuturile răcoritoare, dulciurile și alimentele procesate.**

Dacă te întrebi ce fructe și legume contribuie la buna funcționare a ficatului, iată câteva exemple:

- **grapefruit:** conține 2 antioxidanți (naringenină și naringină) care protejează ficatul în mod natural prin reducerea posibilelor inflamații; naringenina poate ajuta și la prevenirea acumulării excesului de grăsime din organism, conform unui studiu realizat pe șoareci;
- **afine și merișoare:** antioxidanții, numiți antociani, care se regăsesc în aceste fructe contribuie la creșterea timpului de răspuns al celulelor imune și enzimelor antioxidante, precum și la apărarea ficatului împotriva eventualelor riscuri;
- **strugurii roșii și violet:** datorită conținutului de resveratrol, aceștia ajută la reducerea inflamațiilor, prevenirea deteriorării ficatului și creșterea nivelului de antioxidanți;
- **sfecla roșie:** multiple studii efectuate pe șobolani au demonstrat că sucul de sfecă roșie reduce daunele oxidative și inflamațiile de la nivelul ficatului și stimulează activitatea enzimelor cu rol în detoxifierea organismului;
- **varză de Bruxelles și broccoli:** recunoscute pentru conținutul însemnat de fibre și compuși vegetali benefici, acestea cresc nivelul enzimelor care contribuie la detoxifierea organismului și acționează ca un protector al ficatului;
- **nucile:** bogate în grăsimi sănătoase și nutrienți, printre care și vitamina E, contribuie la îmbunătățirea nivelului de enzime hepatice, conform unui studiu observațional realizat pe o perioadă de 6 luni, pe un eșantion de 106 persoane cu boli hepatice neasociate consumului de alcool.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

2. Menține o greutate optimă

Kilogramele nu definesc doar aspectul fizic, dar influențează și sănătatea ficatului. Acumularea în exces de kilograme poate duce la dezvoltarea bolii ficatului gras, caracterizată de depunerea unei cantități însemnate de grăsimi în celulele hepatice, ce are ca efect inflamarea țesutului hepatic și apariția leziunilor la nivelul acestuia.

De aceea, în afară de o dietă adecvată, **este foarte important să incluzi și exercițiile fizice în rutina ta zilnică pentru a fi în formă, de preferat câte 30 de minute/zi, de cel puțin 5 ori/săptămână.** Indiferent că îți place să mergi pe jos, să alergi sau să practici un anumit sport, mișcarea constantă ajută la arderea trigliceridelor și poate reduce grăsimea hepatică.

3. Evită medicamentele care pot provoca leziuni hepatice

Cel mai cunoscut medicament care poate dăuna ficatului este **acetaminofenul (paracetamol)**. Acest medicament este disponibil pe scară largă fără rețetă și este prezent în multe dintre remedii împotriva gripei și a durerii. Majoritatea medicamentelor pentru durere care sunt etichetate drept „lipsite de aspirină” au ca principal ingredient acetaminofenul.

Acetaminofenul, atunci când este utilizat conform indicațiilor, este extrem de sigur chiar și pentru persoanele cu boli hepatice. Cu toate acestea, o doză mare de acetaminofen, administrată pe parcursul mai multor zile poate provoca leziuni ale ficatului. Persoanele sănătoase nu ar trebui să ia o doză mai mare de 1.000 mg de acetaminofen și nu ar trebui să ia mai mult de 3.000 mg într-o zi. Pacienții cu boală hepatică trebuie să limiteze cantitatea zilnică de acetaminofen la 2.000 mg pe zi, sau chiar mai puțin dacă sunt diagnosticați cu boală hepatică severă.

Persoanele care consumă băuturi alcoolice în mod regulat prezintă un risc mai mare de a produce leziuni hepatice severe ca urmare a administrării de acetaminofen. Consumul de alcool modifică modul în care ficatul descompune anumite medicamente. În cazul acetaminofenului, consumul de alcool duce la acumularea în ficat a unui produs secundar toxic de acetaminofen care poate ucide celulele hepatice.





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Acest material a fost realizat în cadrul proiectului "Program regional de prevenire, depistare precoce (*screening*), diagnostic și direcționare către tratament al pacienților cu boli hepatice cronice secundare infecțiilor virale cu virusuri hepatice B/D și C din regiunile Nord-est și Sud-est - LIVE(RO)2 - EST" POCU/755/4/9/136209, Cod SMIS: 136209 implementat de Universitatea de Medicină și Farmacie "Grigore T. Popa" din Iași în calitate de beneficiar, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020.

Communication Specialist - Prof. univ. dr. Carol Stanciu
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea SE - Asist. univ. dr. Laura Huiban
Expert monitorizare acțiuni informare/educare regiunea NE - Ivona Burduja

Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași
Str. Universității nr. 16, 700115, Iași, România

www.umfiasi.ro

Manager proiect,

Prof. Dr. Anca Victorița TRIFAN

Email: proiecte.europene@umfiasi.ro



SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN
DE URGENȚĂ
SF. SPIRIDON
IAȘI