

Il fegato è uno degli organi più importanti del nostro corpo e lavora sempre per mantenerci in salute!

**GIORNATA
MONDIALE
DEL FEGATO**



La malattia epatica cronica si sviluppa silenziosamente.

Le malattie del fegato sono in aumento, colpiscono più di 844 milioni di persone e uccidono 2 milioni di persone all'anno.

L'alcol, i cibi non salutari, le droghe per via endovenosa e i rapporti sessuali non protetti possono aumentare il rischio di malattie epatiche.

Quando i sintomi iniziano a manifestarsi e si va dal medico, nella maggior parte dei casi è già troppo tardi.

Ma ci sono buone notizie:



dei casi di malattie epatiche sono prevenibili

con solo 25% di tessuto sano, il fegato può rigenerarsi



ci sono tantissimi modi per sostenere una buona salute del fegato

Per saperne di più su come prendersi cura del proprio fegato, consultare il sito web **WORLD LIVER DAY**



4 modi per Mantenere il fegato in salute

01

Seguire una dieta sana



Iniziate aggiungendo ai vostri pasti un maggior numero di alimenti sani - frutta, verdura, legumi, noci e semi, e proteine. Il secondo passo consiste nel ridurre lentamente l'assunzione di alimenti ricchi in zucchero, sale e grassi trans.

02

Fare un pò di allenamento



Trovate un'attività che vi piaccia e che vi faccia battere il cuore. Che si tratti di andare in bicicletta, in kayak o di fare yoga in pausa pranzo, l'importante è trovare piccoli modi costanti per muoversi e sudare.

03

Sii consapevole dei rischi legati al consumo di alcol



L'alcol provoca 7 tipi di cancro. Per il rischio di cancro, non esiste un livello sicuro di consumo di alcol. L'alcol causa anche quasi la metà di tutti i decessi dovuti a malattie del fegato in Europa, oltre a molti altri danni. È più sicuro non consumare alcol e, se lo fai, consumalo in piccole quantità e evita l'abuso di alcol.

04

Controllare la salute del fegato



Una delle misure preventive più importanti per le malattie del fegato è di sottoporsi regolarmente a esami del fegato. In questo modo, se c'è qualcosa che non va, è possibile diagnosticarlo in tempo e curare il fegato!

