



Roma 2 maggio 2019 - La vita ti ha fatto venire “un fegato così”? Non rincorrere i problemi, ma prenditi cura del tuo fegato! Imparare a correre correttamente per prevenire fegato grasso, malattie cardiovascolari e metaboliche è l’obiettivo della prima edizione di “Run For Liver”. Sabato 4 maggio alle 8.30 l’Università Campus Bio-Medico di Roma invita gratuitamente tutti i cittadini (via àlvaro del Portillo, 21) a scoprire i benefici della corsa e della camminata aerobica per la salute del fegato grazie alle consulenze dei medici del Policlinico Universitario Campus Bio-Medico e a una lezione di corsa con strumentazioni per il monitoraggio della salute, insieme a nutrizionisti e professionisti del running.

L’attività fisica aerobica, infatti, è la sola in grado di farci perdere grassi, come spiega Giovanni Galati epatologo del Policlinico Universitario Campus Bio-Medico: “La soglia aerobica è il 55-65 per cento della frequenza cardiaca massima teorica di ciascuno di noi. Se impariamo a correre leggermente sopra questa soglia, unendo lo sport a una dieta sana, perderemo peso con risultati importanti sulla salute del fegato e dell’intero organismo. L’effetto è tangibile e non ci sono limiti d’età, dagli adolescenti alle persone adulte, con la possibilità di costruire gli allenamenti secondo le proprie possibilità e i propri limiti”.

Insegnare a monitorare con il cardiofrequenzimetro il proprio battito cardiaco durante l’attività fisica è uno degli obiettivi di “Run For Liver”: dopo l’incontro scientifico con medici e docenti universitari sarà infatti la volta della lezione di corsa nel sentiero Andrea D’Ambrosio della Riserva Regionale di Decima Malafede dove, grazie alla presenza di istruttori qualificati, sarà possibile conoscere il proprio ritmo ideale, oltre a ricevere consulenze gratuite sulla alimentazione con i nutrizionisti e gli studenti in Scienze dell’Alimentazione e Nutrizione Umana di UCBM nel villaggio allestito nel piazzale interno all’Università.

Ottenere risultati significativi con la corsa è alla portata di tutti, sottolinea ancora Galati: “Dopo appena 20 minuti di attività aerobica i grassi cominciano a essere consumati. Basta perdere con gradualità tra il 7 e il 10 per cento del proprio peso corporeo per ottenere benefici scientificamente dimostrati sul fegato e prevenire le pericolosissime malattie cardiovascolari. Ma per farlo bisogna imparare a correre

correttamente: restare appena sopra la soglia aerobica ci consente di dimagrire senza affaticarci e senza correre ulteriori rischi”.

Per una persona di media corporatura si tratta quindi di perdere circa 5 kg per far regredire il fegato grasso e prevenire le sue molteplici conseguenze negative. Il fegato grasso è una malattia che interessa circa il 30 per cento della popolazione italiana. Detta anche steatosi epatica è priva di sintomi ma è abitualmente legata a obesità o sovrappeso, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, diabete e ipertensione arteriosa.

Patologie che hanno in comune l’origine da sedentarietà, alimentazione squilibrata, stile di vita poco sano, elementi a causa dei quali il fegato perde il suo originario equilibrio e inizia a funzionare male. Si riduce la sua capacità di presidiare i livelli di zuccheri, proteine e grassi nel sangue e si spalancano così le porte alle malattie più rischiose per la vita: da quelle cardiovascolari come ipertensione, infarto e ictus (la principale causa di morte) a tutte quelle legate alla sindrome metabolica tra le quali spicca il diabete.

Con “Run For Liver” l’Università Campus Bio-Medico di Roma invita il territorio a scoprire la corsa e i suoi vantaggi per la nostra salute. L’evento scientifico è patrocinato dal Ministero della Salute, dalla Fondazione Italiana per la Ricerca in Epatologia (FIRE) e dall’Associazione pazienti epatopatici EPAC.