

17 Φεβρουαρίου 2023

Ήπαρ: Ο αποτελεσματικός τρόπος που μειώνει κατά 30% το λίπος

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Υπάρχει ένας αποτελεσματικός τρόπος να μειώσουμε το λίπος στο ήπαρ, το πλέον ζωτικό όργανο του σώματος



Full length side view two young happy men 20s friends together wear casual t-shirt walking going strolling lokk camera is

Η συνήθης συμβουλή που δίνεται σε πάσχοντες από μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος είναι η απώλεια βάρους. Ωστόσο αυτό δεν είναι πάντα εύκολο.

Νεότερη έρευνα υποστηρίζει ότι βρήκε ένα τρόπο που συμβάλλει στη μείωση του λίπους στο ήπαρ σε άτομα με τη νόσο που επηρεάζει σχεδόν το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού. Η έρευνα δημοσιεύθηκε στο *American Journal of Gastroenterology*.

«Η μη αλκοολική λιπώδης νόσος του ήπατος ή συχνά στην καθομιλουμένη «λιπώδες ήπαρ» (NAFLD) αποτελεί μία ηπατική νόσο που οφείλεται σε εναπόθεση

λίπους στο ήπαρ χωρίς να υπάρχουν άλλα αίτια ηπατικής βλάβης και εναπόθεσης λίπους» εξηγεί στο ygeiamou ο Γεώργιος Παπαθεοδωρίδης, Καθηγητής Παθολογίας-Γαστρεντερολογίας της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ. «Οι ασθενείς με NAFLD δεν έχουν όλοι την ίδια βαρύτητα ηπατικής βλάβης, αφού η NAFLD περιλαμβάνει το «απλό λιπώδες ήπαρ», που δεν έχει σημαντικές πιθανότητες επιδείνωσης, και τη «μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα» (NASH), που σχετίζεται με φλεγμονή και προοδευτικά περισσότερη ίνωση του ήπατος. Οι ασθενείς με NASH έχουν κίνδυνο εξέλιξης σε κίρρωση και ανάπτυξης ηπατοκυτταρικού καρκίνου.

Η νέα μετα-ανάλυση έδειξε ότι η άσκηση για 150 λεπτά εβδομαδιαίως - η συνιστώμενη δηλαδή «δόση» από τους επίσημους φορείς - μειώνει σημαντικά το λιπώδες ήπαρ.

Η πληροφορία ότι η άσκηση συμβάλλει στη μείωση του λίπους φυσικά και δεν ήταν άγνωστη στους ερευνητές, παρέμενε όμως αδιευκρίνιστο το χρονικό διάστημα της άσκησης που μπορεί να οδηγήσει σε αυτό το αποτέλεσμα σύμφωνα με τον Δρ Jonathan Stine ηπατολόγο και επίκουρο καθηγητή Ιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο Milton S. Hershey του Πανεπιστημίου Penn.

Για την μετα-ανάλυση οι ερευνητές θεώρησαν ότι μια σχετική μείωση ηπατικού λίπους της τάξης του 30% - μετρήσιμη μέσω μαγνητικής τομογραφίας - θεωρείται αρκούντως σημαντική βελτίωση των δεικτών υγείας. Στη συνέχεια εξέτασαν τα δεδομένα από 14 τυχαιοποιημένες μελέτες σε σύνολο 551 ατόμων με μη αλκοολική λιπώδη νόσο του ήπατος.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, με την άσκηση υπήρχαν 3,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να επιτευχθεί η μείωση του 30% στο ηπατικό λίπος σε σύγκριση με την τυπική φροντίδα των ασθενών.

Όσο για την βέλτιστη «δόση» άσκησης, διαπίστωσαν ότι το 39% των ασθενών που ασκούσαν ζωηρά για 150 λεπτά την εβδομάδα ή περισσότερο πέτυχαν σημαντική ανταπόκριση στη θεραπεία σε σύγκριση με το 26% όσων ασκούσαν λιγότερο από αυτό το χρονικό διάστημα.

Τα ευρήματα ενισχύουν την διαπίστωση ότι η απώλεια βάρους, έστω και μικρή, μπορεί να έχει πολλά οφέλη στην υγεία, ενώ θα μπορούσε και να συνταγογραφείται με στόχο τη συνολική βελτίωση της υγείας.

Τι σημαίνει όμως ήπια άσκηση; Τι μπορούμε να κάνουμε; Ο Δρ Stine εξηγεί ότι αρκεί ένας ζωηρός περίπατος όπου θα μπορούμε να συνομιλούμε με τον συνομιλητή μας χωρίς να λαχανιάζουμε, ή μια βόλτα με το ποδήλατο είναι καλά παραδείγματα. Οτιδήποτε μπορεί να κάνει ακόμη και κάποιος που κάνει καθιστική

ζωή.

Σε πόσο καιρό θα φανούν τα πρώτα αποτελέσματα της άσκησης στη μείωση του συνολικού λίπους στο ήπαρ; Δεδομένου ότι πρόκειται για ήπια άσκηση θα χρειαστούν από τέσσερις εβδομάδες έως ένα έτος σύμφωνα με τα δεδομένα της μετα-ανάλυσης.

Το κύριο μήνυμα της έρευνας είναι ότι πρέπει να αποκτήσουμε ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Πηγή: ygeiamou.gr