

HÀBITS ALIMENTARIS I MALALTIES CARDIOVASCULARS (Fetge gras no alcohòlic)





El **FETGE GRAS NO ALCOHÒLIC** és una malaltia hepàtica crònica caracteritzada per l'acumulació de greix a les cèl·lules del fetge (hepatòcits).

- > **Causes:** Dislipèmies, obesitat abdominal, diabetis i mals hàbits alimentaris.
- > **Conseqüències:** Fibrosi hepàtica i cirrosi hepàtica (enduriment i incapacitat de funcionar del fetge).
- > **Símptomes:** En general no genera símptomes. Algunes persones presenten dolor o malestar a la zona dreta superior de l'abdomen.

Quins hàbits alimentaris he de canviar per prevenir i/o reduir el fetge gras?

Si tens sobrepès o obesitat abdominal, cal que redueixis el pes entre 5-10 %.

Com?  **Augmentant la despesa energètica** amb la pràctica d'activitat física.
 **Reduint la ingesta calòrica.**



Redueix el consum de **begudes alcohòliques**.



Redueix el consum d'aliments rics en **sucres afegits**.



Redueix el consum d'aliments rics en **greixos saturats o trans**.

Quins hàbits alimentaris he de seguir per prevenir i/o reduir el fetge gras?



Augmenta els aliments rics en fibra: pa, pasta, pasta o arròs integrals, llegums, fruita seca, fruites i verdures.



Planifica els dinars i sopars amb el plat saludable.



Menja 5 racions de fruita i verdura al dia.



Incorpora en el dia a dia aliments rics en greixos saludables.