



COME PREVENIRE LE MALATTIE DEL FEGATO

✓ Vaccinarsi contro l'epatite B e l'epatite A

Una delle misure più efficaci è la vaccinazione contro l'epatite B. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il vaccino contro l'epatite B rappresenta lo strumento principale per prevenire infezioni croniche, cirrosi e tumore del fegato. La disponibilità di un vaccino congiunto per l'epatite A e B rende ragionevole, nelle persone che non hanno mai contratto l'epatite A, effettuare la vaccinazione congiunta per entrambi i virus (A e B).

✓ Ridurre o evitare il consumo di alcol

Il consumo eccessivo di alcol è una delle principali cause di cirrosi epatica. Ridurre il consumo o evitarlo è una misura fondamentale per proteggere il fegato.

✓ Mantenere un peso ideale e uno stile di vita attivo

Alimentazione equilibrata per ottenere un peso corporeo ideale, attività fisica regolare e controllo di diabete e colesterolo aiutano a prevenire l'accumulo di grasso nel fegato e le sue complicanze.

Molte malattie del fegato possono essere prevenute o gestite efficacemente grazie a corretti stili di vita e all'adesione ai programmi di prevenzione offerti dal Servizio Sanitario Regionale del Friuli Venezia Giulia.

Per proteggere il fegato è consigliabile:

- **Consumare ogni giorno frutta e verdura di stagione**
- **Preferire cereali integrali e legumi**
- **Scegliere pesce e carni magre**
- **Limitare cibi ricchi di grassi, zuccheri e prodotti ultraprocesati**
- **Ridurre il consumo di sale**

Il **movimento regolare** è uno strumento fondamentale di prevenzione.

Sono raccomandati **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata**, come camminata veloce, bicicletta o nuoto. Anche le attività quotidiane — camminare, usare le scale, ridurre il tempo trascorso seduti — contribuiscono al benessere del fegato.

Molti Comuni del Friuli Venezia Giulia promuovono gruppi di cammino e iniziative per uno stile di vita attivo, favorendo la partecipazione a tutte le età.

