

COMUNICATO-INVITO

Run for liver – Correre fa bene al fegato

Sabato 4 marzo all'Università Campus Bio-Medico di Roma la prima lezione-allenamento gratuita per perdere peso, curare il fegato e prevenire le malattie cardiovascolari e metaboliche

Roma 29 aprile 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**. Per Informazioni <https://www.policlinicocampusbiomedico.it/news/run-for-liver-corri-per-il-tuo-fegato>