



Rassegna stampa

DICONO DI NOI	3
19/04/2026 - IL RESTO DEL CARLINO (ED. ANCONA)	
«Giornata del fegato, cari ragazzi attenti agli energy drink» (pag. 41)	3
DICONO DI NOI WEB	5
18/04/2026 - WWW.CRONACHEANCONA.IT	
Giornata mondiale del fegato, l'allarme tra i giovani: «Energy drink come 8 caffè»	5
18/04/2026 - VERATV.IT	
Ancona - Giornata mondiale del fegato, Svegliati Baroni: "Mantenere abitudini sane"	7
18/04/2026 - WWW.CENTROPAGINA.IT	
Giornata Mondiale del Fegato, lezioni a scuola per sensibilizzare i giovani	10

Argomento: **DICONO DI NOI**

PIANETA SANITÀ

«Giornata del fegato, cari ragazzi attenti agli energy drink»

Il 19 aprile si celebra la Giornata Mondiale del Fegato, un appuntamento annuale che quest'anno mette al centro il concetto di consapevolezza. Oltre alle regole della cosiddetta «buona vita», l'obiettivo è informare sui rischi silenziosi che minacciano questo organo vitale, partendo proprio dai più giovani. In questo contesto, hanno destato profondo interesse le lezioni tenute dal professor Gianluca Svegliati Baroni, alla guida della struttura «Danno Epatico e Trapianti» dell'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche, presso la scuola media Fagnani di Senigallia. Al centro del dibattito, l'uso degli energy drink tra i giovanissimi: «Nessuna demonizzazione di quei prodotti, ci mancherebbe — precisa il professore — ma è chiaro che a una certa età il consumo potrebbe presentare delle controindicazioni. Bere una confezione di energy drink equivale a ingurgitare 8 caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero. Se su un adulto un simile impatto può essere mitigato, su ragazzini di 13-14 anni le conseguenze sono profondamente diverse».

Durante gli incontri, gli studenti hanno mostrato una grandissima attenzione, restando colpiti dai dati presentati tramite diapositive intuitive. Il medico ha illustrato la «Carta d'identità» del fegato, spiegando perché si ammala e i rischi correlati all'abuso di alcol, specialmente alla guida. Uno dei capisaldi per mantenere il fegato in salute resta la corretta alimentazione. Uno degli slogan di maggior presa suggerisce di mangiare «Arcobaleno», rifacendosi ai colori di frutta e verdura da consumare insieme. Fondamentale è la regola dei «Quattro mattoni»: dieta mediterranea, attività fisica, uso moderato di alcol e controlli di routine. «La stragrande maggioranza delle malattie correlate al fegato possono essere curate rispettando gli stili di vita — aggiunge il prof Svegliati Baroni — mentre fino ad alcuni anni fa le cause principali erano virali (Epatite B e C), oggi facilmente curabili».

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

NOI ANCONETANI



Il dibattito su noi giovani non sta portando a nulla

Stefano Carlini, a 19 anni un giovane di politica giovanile, ha appena concluso una conferenza a Senigallia, la manifestazione di apertura del dibattito su noi giovani. Il tema è stato quello di un dibattito su noi giovani. Stefano Carlini, a 19 anni, è un giovane di politica giovanile. Ha appena concluso una conferenza a Senigallia, la manifestazione di apertura del dibattito su noi giovani. Il tema è stato quello di un dibattito su noi giovani. Stefano Carlini, a 19 anni, è un giovane di politica giovanile. Ha appena concluso una conferenza a Senigallia, la manifestazione di apertura del dibattito su noi giovani. Il tema è stato quello di un dibattito su noi giovani.

Stefano Carlini, ha concluso un punto importante: la demagogia fa parte di una tradizione. È un modo di influenzare le idee e le scelte della gente. È un modo di influenzare le idee e le scelte della gente. È un modo di influenzare le idee e le scelte della gente. È un modo di influenzare le idee e le scelte della gente.

La tematica del mese

«Così ci prendiamo cura della Terra»

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

La tematica del mese

Resto del Carlino e Vanity Fair ancora insieme in edicola

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina. Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori. Quando le buone pratiche non bastano, l'Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.



METEO



ANCONA
19/04/2026
19/04/2026
19/04/2026

FARMACIE

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026

ANCONA
19/04/2026
19/04/2026



«Giornata del fegato, cari ragazzi attenti agli energy drink»

Il 19 aprile si celebra la Giornata Mondiale del Fegato, un appuntamento annuale che quest'anno mette al centro il concetto di consapevolezza.

Oltre alle regole della cosiddetta «buona vita», l'obiettivo è informare sui rischi silenziosi che minacciano questo organo vitale, partendo proprio dai più giovani.

In questo contesto, hanno destato profondo interesse le lezioni tenute dal professor Gianluca Svegliati Baroni, alla guida della struttura «Danno Epatico e Trapianti» dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria** delle Marche, presso la scuola media Fagnani di Senigallia.

Al centro del dibattito, l'uso degli energy drink tra i giovanissimi: «Nessuna demonizzazione di quei prodotti, ci mancherebbe - precisa il professore - ma è chiaro che a una certa età il consumo potrebbe presentare delle controindicazioni.

Bere una confezione di energy drink equivale a ingurgitare 8 caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero.

Se su un adulto un simile impatto può essere mitigato, su ragazzini di 13-14 anni le conseguenze sono profondamente diverse».

Durante gli incontri, gli studenti hanno mostrato una grandissima attenzione, restando colpiti dai dati presentati tramite diapositive intuitive.

Il medico ha illustrato la «Carta d'identità» del

fegato, spiegando perché si ammala e i rischi correlati all'abuso di alcol, specialmente alla guida.

Uno dei capisaldi per mantenere il fegato in salute resta la corretta alimentazione.

Uno degli slogan di maggior presa suggerisce di mangiare 'Arcobaleno', rifacendosi ai colori di frutta e verdura da consumare insieme.

Fondamentale è la regola dei 'Quattro mattoni': dieta mediterranea, attività fisica, uso moderato di alcol e controlli di routine.

«La stragrande maggioranza delle malattie correlate al fegato possono essere curate rispettando gli stili di vita - aggiunge il prof Svegliati Baroni - mentre fino ad alcuni anni fa le cause principali erano virali (Epatite B e C), oggi facilmente curabili».

Il messaggio è chiaro: «food is medicine», il cibo è la prima medicina.

Un'alimentazione errata, unita a obesità e scarsa attività fisica, permette al fegato di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali e l'insorgenza di tumori.

Quando le buone pratiche non bastano, l'**Azienda Ospedaliero Universitaria** delle Marche mette in campo le sue eccellenze: «Penso, oltre alla nostra struttura, alla Chirurgia dei Trapianti col prof.

Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr.

Roberto Candelari», conclude Svegliati Baroni.

Argomento: DICONO DI NOI WEB

 Link originale: www.cronacheancona.it/2026/04/18/giornata-mondiale-del-fegato-lallarme-tra-i-giovani-energy-drink-co#...

CHI SIAMO PUBBLICITA' NETWORK REGISTRAZIONE
Cerca nel giornale



HOME
TUTTE LE NOTIZIE
TUTTI I COMUNI
SPORT
POLITICA
ECONOMIA
EVENTI

Giornata mondiale del fegato, l'allarme tra i giovani: «Energy drink come 8 caffè»

SALUTE – Il 19 aprile si celebra la Giornata mondiale del fegato. Dall'Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche l'invito alla prevenzione: stili di vita sani e attenzione ai consumi tra i più giovani

18 Aprile 2026 - Ore 08:41

Facebook
X
LinkedIn
Whatsapp
Stampa
Email



L'incontro con gli specialisti

Consapevolezza è la parola chiave della Giornata mondiale del fegato, che si celebra il 19 aprile e richiama l'attenzione sull'importanza degli stili di vita per la salute. Un tema che riguarda tutte le età, ma che negli ultimi anni coinvolge sempre più anche i giovani. Proprio ai più giovani si è rivolto Gianluca Svegliati Baroni, responsabile della struttura "Danno epatico e trapianti" dell'Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche, protagonista di una serie di incontri alla scuola media Fagnani di Senigallia. Un'occasione per parlare di prevenzione con un linguaggio semplice e diretto, ma senza sottovalutare i rischi.

«Nessuna demonizzazione – spiega – ma è importante essere consapevoli. Bere una confezione di energy drink equivale a ingerire circa otto caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero. Se su un adulto l'impatto può essere gestito, su ragazzi di 13-14 anni le conseguenze possono essere molto diverse». Un dato che ha colpito gli studenti, segno di quanto queste bevande siano ormai diffuse anche tra i più giovani.

Durante le lezioni, che hanno registrato grande attenzione e partecipazione, si è parlato anche di come funziona il fegato, delle principali malattie epatiche e dei comportamenti a rischio, come l'abuso legato all'alimentazione, per garantirvi

Più letti News

1. **21 Mar** - Va a riposare dopo pranzo e non si risveglia: Paolo Accorroni muore a 49 anni
2. **5 Apr** - Tragedia di Pasqua sul lungomare: malore fatale in bici, muore un 18enne
3. **7 Apr** - Ex velocista e studente dell'Itis, addio a Giulio Fiorentini
4. **21 Mar** - Mezzavalle, cadavere recuperato dai vigili del fuoco: giallo su identità e cause del decesso
5. **9 Apr** - Lite in famiglia degenera sul balcone: 39enne finisce di sotto
6. **8 Apr** - L'ultimo saluto a Giulio Fiorentini, ragazzo "brillante e gentile"
7. **12 Apr** - Addio a Silvano Cascio,

Argomento: DICONO DI NOI WEBLink originale: www.cronacheancona.it/2026/04/18/giornata-mondiale-del-fegato-lallarme-tra-i-giovani-energy-drink-co#...

Giornata mondiale del fegato, l'allarme tra i giovani: «Energy drink come 8 caffè»

Gino Bove

L'incontro con gli specialisti Consapevolezza è la parola chiave della Giornata mondiale del fegato, che si celebra il 19 aprile e richiama l'attenzione sull'importanza degli stili di vita per la salute. Un tema che riguarda tutte le età, ma che negli ultimi anni coinvolge sempre più anche i giovani. Proprio ai più giovani si è rivolto Gianluca Svegliati Baroni, responsabile della struttura "Danno epatico e trapianti" dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche**, protagonista di una serie di incontri alla scuola media Fagnani di Senigallia. Un'occasione per parlare di prevenzione con un linguaggio semplice e diretto, ma senza sottovalutare i rischi. «Nessuna demonizzazione - spiega - ma è importante essere consapevoli. Bere una confezione di energy drink equivale a ingerire circa otto caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero. Se su un adulto l'impatto può essere gestito, su ragazzi di 13-14 anni le conseguenze possono essere molto diverse». Un dato che ha colpito gli studenti, segno di quanto queste

bevande siano ormai diffuse anche tra i più giovani. Durante le lezioni, che hanno registrato grande attenzione e partecipazione, si è parlato anche di come funziona il fegato, delle principali malattie epatiche e dei comportamenti a rischio, come l'abuso di alcol soprattutto alla guida. Tra i messaggi più efficaci, quello legato all'alimentazione: "mangiare arcobaleno", cioè variare frutta e verdura seguendo i colori, per garantire un apporto completo di nutrienti. Al centro resta il concetto dei "quattro mattoni" della salute: dieta equilibrata, attività fisica, consumo moderato di alcol e controlli periodici. «Oggi - aggiunge Svegliati Baroni - la maggior parte delle malattie del fegato è legata agli stili di vita, mentre in passato prevalevano le forme virali come epatite B e C, oggi molto più curabili. Il cibo è la prima medicina: un'alimentazione scorretta, associata a sedentarietà e alcol, può favorire non solo malattie epatiche, ma anche patologie cardiovascolari, renali e persino tumori».

18/04/2026

ID_211

veratv.it

Argomento: **DICONO DI NOI WEB**

EAV: € 203

Utenti unici: 6.000

Link originale: [veratv.it/articoli/id-81404/ancona---giornata-mondiale-del-fegato-svegliati-baroni--mantenere-abitud#...](https://www.veratv.it/articoli/id-81404/ancona---giornata-mondiale-del-fegato-svegliati-baroni--mantenere-abitud#...)

Seguici
Tutti i Giorni su
VERATV

Marche canale **11**
Abruzzo canale **79**



Link originale: veratv.it/articoli/id-81404/ancona---giornata-mondiale-del-fegato-svegliati-baroni--mantenere-abitud#...

Ancona - Giornata mondiale del fegato, Svegliati Baroni: "Mantenere abitudini sane"

ANCONA - Consapevolezza. È questo il termine maggiormente correlato alla Giornata mondiale del fegato, oltre le principali regole della cosiddetta 'Buona vita'.

Giornata mondiale del fegato che si celebra ogni anno il 19 aprile. Essere consapevoli, ad esempio, dei rischi che i ragazzini potrebbero correre facendo uso di bevande energetiche, da alcuni anni piuttosto di moda e molto consumate. In questo senso, hanno destato profondo interesse le lezioni tenute dal professor Gianluca Svegliati Baroni, alla guida della struttura "Danno Epatico e Trapianti" dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche**, alla scuola media 'Fagnani' di Senigallia: "Nessuna demonizzazione di quei prodotti, ci mancherebbe _ precisa il professor Svegliati Baroni _ ma è chiaro che a una certa età, appunto come gli studenti che ho incontrato durante le lezioni, il consumo potrebbe presentare delle controindicazioni.

Bere una confezione di energy drink equivale a ingurgitare 8 caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero. Se su un adulto un simile impatto può essere mitigato senza problemi, su ragazzini di 13-14 anni le conseguenze sono profondamente diverse.

Non immaginavo che tra studenti così giovani quel tipo di bevande fossero così in voga, ma quando tra le varie slide che ho mostrato loro è comparsa quella con gli energy drink sono rimasti molto colpiti".

Durante le quattro lezioni tenute dal professor Svegliati Baroni nella scuola media di Senigallia, nonostante si parlasse di un tema non così maneggevole come il fegato e le malattie a esso correlate, da parte dei giovani studenti c'è stata una grandissima attenzione a tutti i temi proposti anche attraverso diapositive colorate e di facile intuizione.

All'attenta platea il medico dell'AOU **delle Marche** ha anche parlato della Carta d'identità del fegato, perché si ammala, dei rischi correlati all'abuso di alcol quando ci si mette alla guida.

A proposito di colori, uno dei concetti base per mantenere in salute il nostro fegato è la corretta alimentazione.

Come accennato in precedenza, si tratta di uno dei capisaldi per vivere in salute e uno degli slogan di maggior presa è legato al consiglio di mangiare 'Arcobaleno', rifacendosi ai colori dei prodotti, soprattutto tra frutta e verdura, e alla necessità di consumarli insieme. Stili di vita e la buona regola dei 'Quattro mattoni': oltre all'alimentazione legata alla dieta mediterranea, ci sono anche l'attività fisica, un uso a modo di alcol e costanti controlli di routine: "Vorrei ricordare _ aggiunge il prof. Svegliati Baroni _ che la stragrande maggioranza delle malattie correlate al fegato possono essere curate rispettando al meglio proprio gli stili di vita poc'anzi menzionati, mentre fino ad alcuni anni fa le cause principali di malattie epatiche

erano quelle virali (Epatite B e C, ndr.), oggi facilmente curabili. Sull'alimentazione, in particolare, ricordo anche un altro slogan sacrosanto, ossia 'food is medicin', il cibo è la prima medicina. In caso di alimentazione sbagliata, obesità, scarsa attività fisica, eccessivo uso di alcol, il fegato è in grado di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali, e favorire

l'insorgenza di tumori come il cancro del colon o della mammella.

Quando il rispetto delle buone pratiche non è sufficiente si arriva in ospedale e all'interno dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche** ci sono tutte le abilità e le eccellenze del caso; penso, al di là della nostra struttura operativa, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla radiologia interventistica con il dr. Roberto Candelari”.

18/04/2026

ID_211

centropagina.it

Argomento: DICONO DI NOI WEB

EAV: € 501

Utenti unici: 46.000

Link originale: www.centropagina.it/ancona/giornata-mondiale-del-fegato-lezioni-a-scuola-per-sensibilizzare-i-giovan#...



Centropagina

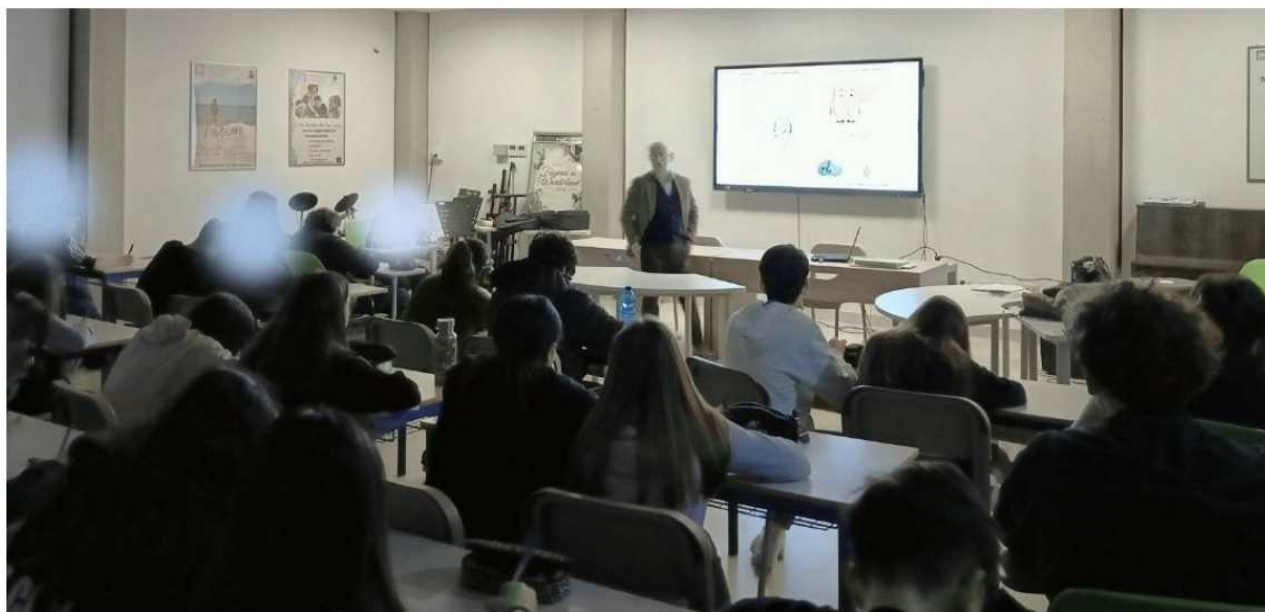
ANCONA-OSIMO

ATTUALITÀ

Giornata Mondiale del Fegato, lezioni a scuola per sensibilizzare i giovani

Il prof Gianluca Svegliati Baroni dell'Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche ha tenuto delle lezioni nella scuola media "Fagnani" di Senigallia

Di Annalisa Appignanesi - 18 Aprile 2026



Link originale: www.centropagina.it/ancona/giornata-mondiale-del-fegato-lezioni-a-scuola-per-sensibilizzare-i-giovan#...

Giornata Mondiale del Fegato, lezioni a scuola per sensibilizzare i giovani

Il prof Gianluca Svegliati Baroni dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche** ha tenuto delle lezioni nella scuola media 'Fagnani' di Senigallia

Campagna di sensibilizzazione a scuola sulla salute del fegato: il professor Gianluca Svegliati Baroni, che guida la struttura 'Danno Epatico e Trapianti' dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche** ha tenuto quattro lezioni presso la scuola media 'Fagnani' di Senigallia con l'obiettivo di promuovere la consapevolezza, fra i giovani, dei rischi che potrebbero correre facendo uso di bevande energetiche, da alcuni anni piuttosto di moda e molto consumate.

Una iniziativa che rientra nel solco della Giornata Mondiale del Fegato che si celebra il 19 aprile di ogni anno. Lezioni, fa sapere l'AOU **delle Marche**, con una nota stampa, che «hanno destato profondo interesse».

«Nessuna demonizzazione di quei prodotti, ci mancherebbe - precisa il professor Svegliati Baroni - ma è chiaro che a una certa età, appunto come gli studenti che ho incontrato durante le lezioni, il consumo potrebbe presentare delle controindicazioni. Bere una confezione di energy drink equivale a ingurgitare 8 caffè o 10-12 cucchiaini di zucchero. Se su un adulto un simile impatto può essere mitigato senza problemi, su ragazzini di 13-14 anni le conseguenze sono profondamente diverse. Non immaginavo che

tra studenti così giovani quel tipo di bevande fossero così in voga, ma quando tra le varie slide che ho mostrato loro è comparsa quella con gli energy drink sono rimasti molto colpiti».

Durante le quattro lezioni tenute dal professor Svegliati Baroni nella scuola media di Senigallia, nonostante si parlasse di un tema non così maneggevole come il fegato e le malattie a esso correlate, da parte dei giovani studenti «c'è stata una grandissima attenzione a tutti i temi proposti anche attraverso diapositive colorate e di facile intuizione. All'attenta platea il medico dell'AOU **delle Marche** ha anche parlato della Carta d'identità del fegato, perché si ammala, dei rischi correlati all'abuso di alcol quando ci si mette alla guida».

A proposito di colori, uno dei concetti base per mantenere in salute il nostro fegato è la corretta alimentazione: si tratta di uno dei capisaldi per vivere in salute e uno degli slogan di maggior presa è legato al consiglio di mangiare 'Arcobaleno', rifacendosi ai colori dei prodotti, soprattutto tra frutta e verdura, e alla necessità di consumarli insieme. Stili di vita e la buona regola dei 'Quattro mattoni': oltre all'alimentazione legata alla dieta mediterranea, ci sono anche l'attività fisica, un uso a modo di alcol e costanti controlli di routine: «Vorrei ricordare - aggiunge il professor Svegliati Baroni - che la stragrande maggioranza delle malattie correlate al fegato

possono essere curate rispettando al meglio proprio gli stili di vita poc'anzi menzionati, mentre fino ad alcuni anni fa le cause principali di malattie epatiche erano quelle virali (Epatite B e C, ndr.), oggi facilmente curabili».

Sull'alimentazione, «in particolare, ricordo anche un altro slogan sacrosanto, ossia 'food is medicin', il cibo è la prima medicina. In caso di alimentazione sbagliata, obesità, scarsa attività fisica, eccessivo uso di alcol, il

fegato è in grado di favorire la progressione di malattie cardiovascolari, renali, cerebrali, e favorire l'insorgenza di tumori come il cancro del colon o della mammella. Quando il rispetto delle buone pratiche non è sufficiente si arriva in ospedale e all'interno dell'**Azienda Ospedaliero Universitaria delle Marche** ci sono tutte le abilità e le eccellenze del caso; penso, al di là della nostra struttura operativa, alla Chirurgia dei Trapianti col prof. Marco Vivarelli o alla Radiologia Interventistica con il dr. Roberto Candelari».