DR. GABRIEL PERLEMUTER

PUTERILE ASCUNSE ALE FICATULUI

CUM SĂ TRĂIȚI MAI MULT ȘI MAI SĂNĂTOS

LifeStyle

TRADUCERE ȘI NOTE DE VALENTIN PROTOPOPESCU

Cuprins

Partea I. Acest erou foarte discret

Capitolul 1. Organul Phoenix 13
Capitolul 2. Uzina organismului 18
Capitolul 3. Mi-e foame? Ritmul ficatului..... 31
Capitolul 4. Ficatul nu intră în grevă, dar... 39

Partea a II-a. Cum să păstrăm sănătatea ficatului

Capitolul 5. Meniul lacom al ficatului 49
Capitolul 6. Vegană, ketogenică și alte diete „fără“: când ficatul este la regim.....58
Capitolul 7. La vânătoare de alimente dăunătoare..... 71
Capitolul 8. Sexul ficatului 83
Capitolul 9. Cum o să-i meargă? 91

Partea a III-a. Când ficatului îi merge rău

Capitolul 10. Hepatita sau adevărata problemă a ficatului 101
Capitolul 11. Hrana nesănătoasă, boala secolului..... 106
Capitolul 12. Când ficatul începe să „ruginească“ 114
Capitolul 13. Virusurile îndrăgostite de ficat 121

Capitolul 14. Intensificarea bolilor autoimune 136
Capitolul 15. Ciroza, patul cancerului 141
Capitolul 16. Nu suntem toți egali 148

Partea a IV-a. Ce tip de medicină ar putea salva ficatul?

Capitolul 17. Medicina și alternativele sale..... 159
Capitolul 18. Antioxidanții naturali, o soluție pentru ficat 167
Capitolul 19. Fața întunecată a plantelor..... 179
Capitolul 20. Prebioticele și probioticele pot vindeca? 184
Concluzie. Când nu ne rămâne decât credința..... 193
Anexe. Lista mea de cumpărături 197
Bibliografie 202
De același autor.....203
Mulțumiri 206

FICATUL ȘI RELAȚIILE SALE
Schema anatomică simplificată

Partea I

Acest erou foarte discret

Capitolul 1

Organul Phoenix

Aveam 21 de ani, eram în anul patru la medicină. În acea dimineață, la spital, îl urmam pe medicul-șef care era de serviciu în vizita sa la bolnavi. Îl respectam mult: știa ce să le spună pacienților ca să-i liniștească și le cunoștea în detaliu toate subtilitățile tratamentelor chimice și dozajele acestora.

Ne aflam la căpătâiul unui bărbat spitalizat, episod consumat în seara precedentă, ca urmare a descoperirii unei creșteri îngrijorătoare a colesterolului în analizele de sânge. Îi fusese administrat un puternic tratament medicamentos: avea nevoie de el. Ne pregăteam să părăsim încăperea, dar consultația nu luase sfârșit.

După ce s-a ocupat de rețetă, medicul s-a interesat și de alimentația pacientului: ce mânca, în ce ritm, ce alimente alegea și care vor fi preferatele de-acum înainte? Sunt lucruri pe care nu le învățăm în facultate. Aceste considerații ne păreau de altfel puțin demne de interes din perspectiva meseriei pe care eram îndrumați să o practicăm. De îndată ce am închis ușa, i-am adresat această întrebare, una care ne stătea tuturor pe limbă: „Dacă eficiența medicamentelor este demonstrată și acestea vor determina scăderea nivelului de colesterol, de ce să-i impunem acestui bolnav un regim alimentar suplimentar?"

În consecință, în timpul studiilor mele, am adresat deseori această întrebare, una la care niciun medic nu mi-a răspuns limpede. Niciodată. Una dintre colege, o studentă

la medicină ca și mine, îmi oferise un răspuns care părea mulțumitor în ochii tuturor: „Este prea simplu cu medicamentele." Își amintea cumva de păcatul originar: „Ești bolnav, trebuie să suferi ca să te vindeci."

Dar sunt din ce în ce mai puțin de acord cu această părere.

Pe-atunci mă interesa întreaga medicină. Știam deja că mă voi orienta spre cercetare, motiv pentru care mă lansasem în aceste studii, dar eram dezavantajat în privința alegerii disciplinei ce-mi permitea să analizez pe cât posibil întregul organism, în loc să mă concentrez asupra unui singur organ.

Dar eram norocos că tatăl meu era medic. El m-a ajutat să reflectez asupra domeniului care era mai apropiat de medicina internă, adică hepato-gastroenterologia, care cuprinde ficatul și tractul digestiv, domeniu către care m-am îndreptat. Recunosc că vedeam pe-atunci la tractul digestiv mii de perspective în plus față de ficat — despre care nu știam mare lucru. Dar acest organ era inclus în specialitate.

Să fie o întâmplare a vieții? Cu diploma de medic în buzunar, continuând să persist în cercetare, am intrat la un laborator al Inserm* ca să-mi pregătesc teza de doctorat în științe medicale. Mă gândeam să rămân acolo un an, dar am stat trei. Subiectul pe care mi-l alesese îndrumătorul de teză, profesorul Bréchot, era... ficatul. Mai precis, interacțiunile dintre virusul hepatitei C, abia descoperit, și metabolismul lipidelor sau, altfel spus, motivele pentru care o infecție cu hepatita C antrenează o acumulare de grăsime în ficat. La început, m-am mirat. Apoi, pe măsură ce avansam în

* Inserm, abrevierea de la Institute national de la santé et de la recherche médicale (Institutul național al sănătății și cercetării în domeniul medical).

cercetările mele, nu încetam să mă minunez: în fața mea se deschidea un întreg univers. Luând doctoratul, știam că îmi voi dezvolta într-o bună zi propria mea echipă de cercetare dedicată acestui mister uluitor care este ficatul.

Ficatul este o ciudățenie.

Iată organul cel mai voluminos și mai greu din organismul uman: cântărește 1,5 kilograme. Și totuși, este atât de discret, încât până și studenții la medicină au dificultăți în a-l palpa. Priviți un ficat de vacă la măcelărie și vă veți face cât de cât o idee despre forma și consistența propriului ficat. Are o textură moale în întregime, destul de dificil de depistat sub piele.

Situat în abdomen, în partea dreaptă, aflat în mare parte în spatele coastelor, doar cu o mică porțiune ieșind de sub acestea, ficatul nu este ușor de palpat. Puteți încerca palpând abdomenul în partea dreaptă, mai jos de coaste. Nu simțiți nimic? E normal: ficatul nu are nervi și, în consecință, nu poate reacționa la palpare. Astfel, când ni se explică faptul că „eliminăm părțile nervoase" de la un ficat de rață sau de gâscă pentru a prepara foie gras, evident că nu este adevărat: de fapt, tot ce se obține este îndepărtarea canalelor ce permit ficatului să producă bila necesară digestiei. Iar bila este amară, motiv pentru care un foie gras la care bila a fost eliminată incomplet are într-adevăr un gust foarte neplăcut.

Așadar, dincolo de faptul că este discret, ficatul este un organ liniștit și nu produce suferințe sau doar într-o mică măsură. Drept urmare, îl neglijăm. Dar nu a fost întotdeauna așa! Timp de milenii și sub toate aspectele, acest organ i-a fascinat pe oameni, care vedeau în el un misterios izvor de putere. Erau uimiți de capacitatea sa unică de a se regenera foarte repede, la fel ca un supererou. Când este

bolnav sau rănit, ficatul nu moare, ci se odihnește, apropiindu-ne astfel de nemurire. Dintre toate organele noastre, el este singurul care posedă această putere magică de autovindecare, una specifică unui alt supererou, Wolverine, putere legată de o regenerare tisulară incredibil de rapidă, ce-i îngăduie să-și vindece la fel de rapid rănile!

În China, unde medicina tradițională îl numește „generalul armatelor", izvor de curaj, bila produsă de ficatul de urs era și rămâne un remediu pentru viață îndelungată. În Japonia, samuraii beau o înghițitură înainte de a pleca la luptă ca să-și asigure invincibilitatea. Grecii au transformat ficatul în erou al mitului lui Prometeu. Binefăcător al omenirii, Prometeu le dăruise oamenilor focul — împotriva voinței lui Zeus. Mâniat, Zeus l-a pedepsit pe Prometeu într-un fel mai dureros decât moartea. Cunoscând proprietățile excepționale ale ficatului, Zeus l-a legat pe rebel în lanțuri de o stâncă a Munților Caucaz. În fiecare zi, un vultur venea să-i sfâșie ficatul. Și, în fiecare noapte, acesta se refăcea, adăugând acestui supliciu dimensiunea veșniciei.

Nici evreii nu au pierdut din vedere importanța ficatului. În limba ebraică, termenul desemnând ficatul este *„cavéde"*, ceea ce înseamnă literalmente greu, dar și onoare. În alfabetul ebraic, fiecărei litere îi este atribuită o valoare numerică. Însumarea literelor cuvântului *„cavéde"* are ca valoare cifra 26. Care este egală cu valoarea tetragramei (YHWH), care în Biblie este tocmai numele lui Dumnezeu. Or, se presupune despre cuvintele care au aceeași valoare numerică că împărtășesc aceleași calități. Să fie doar o concidență sau acest fapt să reprezinte adevărata putere a ficatului?

În Evul Mediu, constatându-se că ficatul este roșu, deci plin de sânge, părea evident că avea ca funcție producerea

acestuia, ceea ce este parțial adevărat în cazul fetușilor. El mai era considerat ca sediu al dragostei și al pasiunii. Ca urmare, ficatul înseamnă viață! Poate că din acest motiv în limba engleză cuvintele „*live*“ însemnând „viața“ și „*liver*“ însemnând „ficat“ sunt atât de apropiate?

Nu știm dacă vechii egipteni își puneau această întrebare. Ei descoperiseră o altă calitate a ficatului, una gastronomică de această dată. Și era vorba despre ficatul gâștelor care, pentru a-și duce la bun sfârșit marile migrații de la nord la sud, spre țările calde, se îndopau cu hrană. Această îndopare naturală antrenează o acumulare de grăsime, deci de energie în ficat, care devine faimosul foie gras, un deliciu culinar. În timpul migrației, păsările consumă această grăsime ca să nu fie nevoite să coboare din zbor și să caute hrană la sol. Istoria nu a reținut numele primilor oameni care au îndopat gâștele pentru a obține foie gras, dar este adevărat că egiptenii, cam în aceeași perioadă ca grecii, au început să îndoape artificial gâștele, apoi rațele crescute special cu acest scop.

De altfel, de la activitatea de îndopare a gâștelor provine denumirea de ficat, derivată din latinescul „*ficatum*“, care a mai oferit și cuvântul smochină. Și asta deoarece pentru a îndopa gâștele și a obține un ficat mare și gras, egiptenii înțeleseseră că au nevoie de zahăr și nu de grăsime: păsările lor erau hrănite cu smochine — noi folosim în prezent un produs dulce: porumbul...

Ghiciți ce se petrece cu ficatul unei gâște când aceasta nu mai este îndopată? Câteva săptămâni mai târziu, își recapătă proporțiile inițiale și redevine „normal“. Ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic cu el...

Capitolul 2

Uzina organismului

Ficatul nu este gol ca inima, intestinele sau stomacul, ci în întregime plin de diferite celule care interacționează unele cu altele. Este vorba despre interacțiuni atât de complexe, încât fac imposibilă, cel puțin pentru moment, producerea unui ficat artificial, așa cum am reușit să facem, sau o să o facem curând, cu inima, rinichiul sau chiar sângele.

Poziția ficatului în corp, exact la mijlocul distanței dintre tubul digestiv și inimă, nu este rezultatul întâmplării. Ca să înțelegem cum funcționează ficatul, trebuie să ne raportăm la el ca la o uzină: cea a organismului, una care exercită numeroase funcții fundamentale pentru viața noastră. Or, atunci când construim o uzină, alegem mai întâi locul: să fie unul strategic, în care uzina să poată primi materiile prime și să poată distribui cu ușurință produsele finite realizate.

Aici, materiile prime sunt cele generate de alimentația noastră. Ele nu ajung direct în ficat, dar ne tranzitează tubul digestiv, care le descompune în trei tipuri de nutrimente: glucidele sau zaharurile, lipidele sau grăsimile, și proteinele. Muncitorii uzinei-ficat, respectiv celulele și enzimele acestuia (proteinele pe care le produc și care le determină funcționarea), au drept sarcină să le transforme în produse noi. Acestea ne vor hrăni organismul și deci îl vor menține în viață.

Ați intrat într-o uzină? Acolo apar mereu preocupări legate de logistică.

Deja unele dintre aceste preocupări se referă la materiile prime care nu sunt întotdeauna în conformitate cu planul. Ficatul primește astfel materiile transformate, prea puțin naturale, pe care le presupune alimentația noastră occidentală. Nu a fost obișnuit cu așa ceva de generațiile anterioare, nu este programat să și le asume, dar va trebui să o facă.

Mai este și problema fluxului. Ce e de făcut când lipsesc materiile prime, adică atunci când mâncăm puțin sau deloc? Sau, dimpotrivă, cum pot fi gestionate materiile prime care vin în exces, când mâncăm prea mult, sau într-un mod dezechilibrat? În acest caz, ar trebui să găsim un loc și o metodă să le stocăm.

Și apoi, ca orice mare uzină, ficatul poluează: nu contează ce proces de fabricare implică producerea de deșeuri. Dar ficatul își asumă sarcina să scape de ele.

În sfârșit, prin intermediul „autostrăzilor", adică vasele sangvine care conectează direct ficatul de inimă, produsele pe care le-a fabricat, indispensabile vieții, vor fi distribuite în întreg organismul.

Să examinăm mai îndeaproape toate acestea.

Istoria unui cartof prăjit

Am în fața mea o farfurie cu cartofi prăjiți. Nu rezist și ronțăi unul.

Este o bucățică din cartoful întreg, un carbohidrat compus din amidon care nu reprezintă altceva decât zaharuri — un lanț de glucoză. Când îl mestec, saliva începe să digere amidonul. Dacă îl mestec câteva minute, îi voi simți gustul dulce care seamănă întru câtva cu zahărul de masă.

Îl înghit. În câteva secunde, coboară pe esofag și ajunge în stomac, unde este frământat și transformat în

pastă. Acum este pregătit să ajungă în intestinul gros, un tub care nu este neted în interior, fiind acoperit cu mici pliuri pentru a-și spori suprafața. Dacă se desfac, toate aceste pliuri ar putea să acopere întreaga suprafață a unui teren de tenis! Cartoful meu prăjit este „pregătit" aici sub formă de nutrimente: amidonul lui este descompus în glucide — zaharuri.

Ficatul meu intră în acțiune. Își deschide porțile pentru a recupera aceste zaharuri în care s-a transformat cartoful prăjit. De fapt, el deschide o singură ușă care poartă numele de vena portă. Rolul său este de a-i duce acesteia alimentele digerate. Este o particularitate a ficatului: toate organele beneficiază de o singură alimentare cu sânge printr-o arteră și de o singură evacuare a sângelui printr-o venă. Însă doar ficatul beneficiază de două alimentări, prin intermediul venei porte, care este cea mai importantă, și al arterei clasice. El mai dispune și de o venă „clasică", una care conduce sângele la inimă.

Am terminat de mâncat cartofii prăjiți și am mai luat un colț de pâine (și ea compusă din amidon, deci din zaharuri) și am băut o doză dintr-o băutură carbogazoasă (tot zahăr). Ca urmare, ficatul meu se află în fața unei invazii de zaharuri pe care este obligat să o gestioneze. Ca să-l ajute, prietenul lui pancreasul îl secondează puțin: el supraveghează continuu cantitatea de zahăr care sosește în vena portă și, atunci când îl detectează, secretă insulina care bate la ușa ficatului pentru ca aceasta să se deschidă, iar zahărul să poată intra. Celulele sale lucrătoare se pun pe treabă.

Dar cartoful meu prăjit nu e compus doar din zahăr. El este, de asemenea, și foarte gras, aducând ficatului un alt nutriment: lipidele. Iar aici avem de-a face cu o cu totul altă poveste. Ca să o înțelegeți, încercați să vă imaginați sosul

vinaigrette. Dacă nu amestecați, oțetul se va lăsa la fundul bolului, iar uleiul se va ridica la suprafață. Este cam ceea ce se întâmplă cu grăsimile pe care le mâncați: ele nu sunt solubile și nu pot fi absorbite ca atare.

Încercați acest experiment: adăugați lichid pentru spălat vase în sosul vinaigrette. Fără îndoială că nu veți putea să mâncați așa ceva, dar grăsimile vor fi degresate și vor deveni solubile (uleiul și oțetul se amestecă). Cam așa se descurcă și ficatul. El fabrică fără încetare un fel de produs pentru spălat vasele sau un fel de săpun: bila. La fel ca acestea, ea face clăbuci, care pot fi observați doar cu ajutorul unei endoscopii digestive!

Această bilă este stocată într-un buzunar care se numește vezica biliară. Când cartoful meu prăjit ajunge în sistemul digestiv, vezica mi se contractă și eliberează bila produsă în permanență și stocată între mese din această perspectivă. Astfel degresate, lipidele eliberează vena portă și ajung în ficat unde, ca și zahărul, intră în celulele acestuia ca să fie prelucrate.

În cazul anumitor persoane, în vezica biliară se formează unele pietricele, numite calculi. Dacă ajung să facă rău, ea trebuie scoasă. Puternicul organ care este ficatul va compensa această pierdere: bila pe care o produce va fi suficientă pentru digestia unei mese normale. Și totuși, în timpul unei mese bogate, în ciuda unui jet masiv de bilă care provine din vezică, digerarea grăsimilor sau lipidelor ar putea fi puțin îngreunată, implicând fie o balonare, fie o diaree care trece adeseori cu timpul (provocată de bila produsă permanent de ficat, deoarece vezica va fi deja înlăturată). De asemenea, am putea prescrie o rășină care absoarbe excelent bila produsă în afara meselor și totul o să reintre în normal.