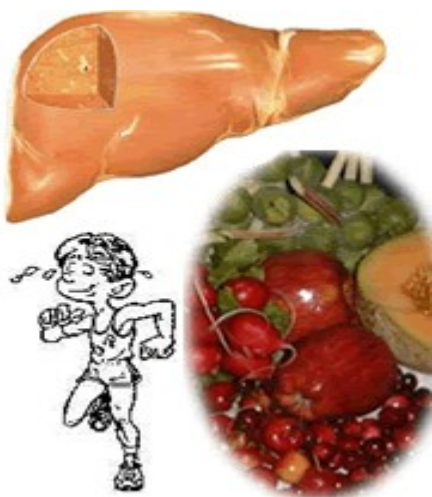


SCHEDE INTEGRATIVE

SALUTE

STEATOSI EPATICA



Cosa si intende per fegato grasso?

Si chiama steatosi epatica e i suoi principali imputati sono una dieta sbilanciata e la vita sedentaria.

Ecco tutti i consigli per “ripulire” il filtro del nostro corpo.

Il fegato è la ghiandola più grande del nostro organismo e svolge numerose funzioni: filtra, depura, produce, elabora e trasforma. E' un' incessante officina metabolica nascosta sotto il diaframma, sulla parete destra dell'alto addome.

Dal fegato partono tutti i processi di produzione dell'energia, e sintesi di nuove sostanze tra cui proteine, grassi e carboidrati, e funge da filtro selettivo in grado di “stoppare” le sostanze tossiche provenienti dai farmaci e dagli alimenti. Raramente, però, ci preoccupiamo di monitorare il suo stato di salute, forti della convinzione che una sua eventuale sofferenza darebbe sintomi eclatanti come un ingrossamento evidente o un forte dolore al fianco simile ad una fitta o a un “punzecchiare”.

In realtà, il fegato raramente manifesta sintomi, se non in casi gravi come tumori o cirrosi. Una ragione in più per praticare della medicina preventiva e tenere sotto controllo la sua funzionalità, attraverso semplici indagini di routine.

Nei periodici esami del sangue, eseguiti per fare un check della salute generale, la presenza della voce “**transaminasi**” (ALT, AST e **Gamma GT**) indica degli enzimi prodotti dal fegato che vengono rilasciati

nel sangue in caso di danno delle cellule epatiche: un loro innalzamento riflette un danno epatico in atto. Sono infatti i primi valori a impennarsi in caso di epatite virale, ma possono registrare un transitorio aumento anche in caso di

terapie farmacologiche, di un'alimentazione disordinata, di assunzione di sostanze tossiche o di bevande alcoliche. Per questo, in caso di transaminasi anche solo leggermente elevate, è bene ricontrollare i valori dopo qualche settimana, per vedere se lo stato di affaticamento del fegato si è risolto.

Un altro esame di controllo da mettere in calendario, specie in caso di obesità, dislipidemia (ovvero colesterolo o trigliceridi alti), diabete e ipertensione arteriosa è l'ecografia epatica. Alla luce di questo esame molto semplice emerge infatti un dato inquietante: un'alta percentuale di persone (più del 20% degli italiani) è affetto da steatosi epatica.

La steatosi epatica consiste in un accumulo di grasso nel fegato superiore al 5%, a causa di alterazioni metaboliche che interessano lo smaltimento dei lipidi e degli zuccheri.

Tale condizione di fegato grasso, potenzialmente cronica, è pericolosa non tanto di per sé, ma in quanto può dare origine a processi infiammatori che possono condurre alla *fibrosi epatica* prima, e alla *cirrosi* poi, e nel peggiore dei casi al *tumore epatico*.

Più che una malattia, è la spia di uno stile di vita errato, a cominciare dall'alimentazione.

Nel 50% dei casi, infatti, il “fegato grasso” è associato a obesità, ma si riscontra di frequente anche in chi è semplicemente in sovrappeso (circa il 30% della popolazione italiana lo è). Altro dato allarmante, emerso negli ultimi anni, è che il fegato sembra risentire dell'aumentata diffusione del **diabete** e della cosiddetta **sindrome metabolica**.

Nel caso di diabete la **resistenza insulinica** (una condizione in cui i tessuti diventano meno sensibili all'azione dell'insulina che è l'ormone prodotto dal pancreas necessario per metabolizzare gli zuccheri) si ha una trasformazione degli zuccheri in grasso, che si deposita nelle cellule epatiche. Ecco perchè è importante controllare periodicamente la glicemia, onde evitare che il fegato diventi l'organo-bersaglio di alterate assimilazioni degli zuccheri semplici e complessi (carboidrati).

La cura per il fegato grasso:

- Una dieta equilibrata, evitando cibi contenenti grassi animali o elaborati (come panna, burro, formaggi grassi, pancetta, insaccati come salame e salsiccia, carni grasse e mortadella, fritti e dolci elaborati come merendine) e un'attività fisica di tipo aerobico, da praticare con costanza almeno 2-3 volte alla settimana (nuoto, bicicletta o cyclette, jogging, camminate a passo veloce) compiono miracoli più di molte medicine.
- Assumere uno stile di vita regolare (anche nel ritmo sonno/veglia) e meno stressante possibile e, in alcuni casi, moderare l'uso dell'alcool diventa fondamentale.

- Quando si parla di fegato grasso inoltre a pochi, viene in mente che il primo errore, nella catena di disordini alimentari che portano alla steatosi, è l'eccesso di bevande alcoliche, in drammatico aumento tra i giovani. Le donne in particolare, sono biologicamente penalizzate perchè sprovviste o povere di quegli enzimi necessari per degradare adeguatamente l'etanolo e “smaltirlo” a livello epatico. Per questo gli alcolici hanno una tossicità diretta sulle cellule epatiche, e figurano al primo posto nelle cause di “**fegato grasso**”. Un problema così diffuso da richiamare l'attenzione dell'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) che ha recentemente fissato i limiti di 30 gr di etanolo al giorno per l'uomo (circa 2 bicchieri di vino al giorno) e di 20 gr per la donna (circa 1 bicchiere di vino o una lattina da 33 cl di birra al giorno).
- Naturalmente, per evitare il rischio di steatosi epatica, oltre a “tagliare” gli alcolici è necessario limitare l'uso di grassi animali: preferire sempre l'olio extravergine d'oliva, non mangiare mai i formaggi dopo un “secondo” di carne, pochi dolci confezionati e inserire l'affettato non più di 2 volte/sett. preferendo bresaola o prosciutto crudo magro.

A cura di
Dr.ssa Francesca Pavan



Questa e altre schede informative salute
le puoi trovare sul sito:

www.studiodietisticopavan.it