

E-Book STEATOSI EPATICA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

La steatosi epatica

Avere dei grassi nel fegato è normale. Ma quando i grassi arrivano a superare il 5% del peso dell'intero organo, allora si parla di steatosi epatica: una condizione patologica che, se non è complicata da infiammazioni e/o fibrosi, può essere reversibile. Scopri come!



Il fegato grasso

Avere dei grassi nel fegato è normale, non è indice di patologia. Ma quando si assumono troppi grassi animali con l'alimentazione, il fegato non riesce a metabolizzarli tutti, e questi vanno a depositarsi nelle sue cellule fino a superare il 5% del peso dell'intero organo, allora si parla di steatosi epatica, condizione che, invece, è sì patologica.

Soffrire di steatosi epatica significa avere il fegato sovraccarico di sostanze grasse, tanto che la malattia viene volgarmente chiamata "fegato grasso".

Il decorso della steatosi epatica (NAFLD) è sostanzialmente benigno. Tuttavia, se la malattia viene trascurata, può portare a complicanze. Le più diffuse sono le infiammazioni del fegato (steatoepatite alcolica AFLD e steatoepatite non alcolica NASH). Ma non finisce qui: se l'infiammazione persiste, la situazione può evolvere verso una fibrosi, una cirrosi o, peggio, un'insufficienza epatica o un tumore.

NAFLD>NASH>CIRROSI>INSUFFICIENZA EPATICA>CARCINOMA



I fattori di rischio

La steatosi epatica non è necessariamente correlata all'abuso di alcol: ne soffrono anche persone astemie o che bevono meno di un bicchiere di vino

al giorno! Certo, l'assunzione di alcolici e superalcolici aumenta considerevolmente il rischio di ammalarsi.

Altri fattori correlati alla steatosi:

- **dieta ipercalorica e ricca di grassi**
- **obesità**
- diabete e altre malattie del metabolismo
- **colesterolo HDL basso e trigliceridi alti**
- **iperglicemia**
- ipertensione arteriosa
- forte familiarità per le stesse condizioni
- stress ossidativo (condizione che determina il proliferare di agenti dannosi come i radicali liberi)
- abuso di farmaci potenzialmente tossici (estrogeni, tetracicline, corticosteroidi, antitumorali, citostatici e tanti altri)
- presenza di epatiti virali (B o C)



I sintomi e la diagnosi

Anche se alcuni pazienti riferiscono un senso di stanchezza o un dolore al fianco destro appena sotto alle costole, **chi soffre di steatosi solitamente non accusa particolari sintomi**; tanto che la scoperta della malattia è spesso occasionale e legata a un'ecografia epatica, magari fatta per altri motivi, o alle analisi del sangue di routine: se i valori sono alterati (in particolare le transaminasi), il medico approfondisce la situazione. Effettuati altri esami per escludere un'epatite virale o un'altra malattia epatica, la diagnosi si fa grazie alla biopsia, cioè l'asportazione di un campione di tessuto e l'analisi al microscopio.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

[Forum sull'apparato digerente>](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

[forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

Sito: www.testsalute.it

[Fai il test sulla steatosi epatica>](http://www.testsalute.it/test/134/STEATOSI-EPATICA.html)

<http://www.testsalute.it/test/134/STEATOSI-EPATICA.html>

E-Book STEATOSI EPATICA

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

La steatosi epatica

Avere dei grassi nel fegato è normale. Ma quando i grassi arrivano a superare il 5% del peso dell'intero organo, allora si parla di steatosi epatica: una condizione patologica che, se non è complicata da infiammazioni e/o fibrosi, può essere reversibile. Scopri come!



La cura della steatosi epatica

La steatosi può essere reversibile se non è complicata da infiammazioni e/o fibrosi. Per farla regredire

non servono terapie farmacologiche particolari ma occorre adottare una serie di accortezze. In primis dieta e attività fisica.



La dieta su misura per il paziente

L'alimentazione idonea per il fegato non deve essere necessariamente "punitiva", ma sicuramente ricca di frutta, verdura, legumi, pesce,

carboidrati complessi e **povera di grassi animali e zuccheri semplici**. Al bando, dunque, cibi grassi, insaccati, salumi, frittura, grassi animali e dolci, cioè tutti quei cibi che sono i principali responsabili dell'innalzamento del colesterolo cattivo e dei trigliceridi. Per chi beve, è ovvio che bisogna smettere subito **l'assunzione di alcol**.



L'attività fisica

Corsa, bicicletta, nuoto ecc. sono tutte **attività fisiche aerobiche che, se praticate con regolarità**, insieme alla dieta influiscono positivamente sul peso, sulla resistenza insulinica, sulla dislipidemia e sull'ipertensione arteriosa.



Gli altri fattori che migliorano la salute del fegato

Oltre alla dieta e all'attività fisica regolare, le altre accortezze da adottare per far regredire la steatosi epatica sono certamente:

• l'attenta cura del diabete e delle altre malattie metaboliche (se presenti)

• lo stop all'abuso di farmaci potenzialmente tossici per il fegato

• l'eventuale assunzione di estratti vegetali dalle proprietà depurative, antiossidanti e migliorative del metabolismo dei grassi.

Cardo mariano, tarassaco e carciofo possono aiutare il fegato a depurarsi e a migliorare la funzionalità del sistema digerente. L'acido corosolico che si trova nella banaba può invece aiutare a tenere sotto controllo la glicemia.

Se, a distanza di alcuni mesi dalle prime analisi del sangue, gli esami di laboratorio (in particolare GGT e transaminasi) sono nella norma, significa che non c'è infiammazione epatica e che quindi si può stare tutto sommato tranquilli. In assenza di infiammazioni, e correggendo i valori di glicemia, colesterolo e trigliceridi grazie alla dieta e all'attività fisica, solitamente si riduce il rischio di progressione della patologia.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

[Forum sull'apparato digerente>](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

[http://www.forumsalute.it/community/](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

[forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html](http://www.forumsalute.it/community/forum_51_apparato_digerente_gastroenterologia_ed_en_doscopia_digestiva_1.html)

Sito: www.testsalute.it

[Fai il test sulla steatosi epatica>](http://www.testsalute.it/test/134/STEATOSI-EPATICA.html)

<http://www.testsalute.it/test/134/STEATOSI-EPATICA.html>