

Quali pazienti sono a rischio

Tra i vari fattori implicati nello sviluppo della steatosi epatica rientrano alcune situazioni e patologie piuttosto diffuse che provocano l'alterazione del metabolismo dei grassi:

- il consumo eccessivo di bevande alcoliche
- l'obesità
- il diabete e la resistenza all'insulina
- l'ipertrigliceridemia
- l'epatite C
- l'uso di diversi farmaci (in particolare terapie croniche con antidepressivi e antitumorali) con manifesta tossicità epatica, e l'esposizione a tossici ambientali e xenobiotici
- la gravidanza
- i prodotti erboristici non controllati

Tutte queste condizioni sono molto frequenti nei paesi occidentali ed hanno un trend in forte crescita. L'obesità e la sindrome metabolica compreso il diabete, sono presenti anche in età infantile e adolescenziale. In questa seconda fase della vita è in forte crescita anche il consumo di bevande alcoliche.

I sintomi

La steatosi epatica non presenta sintomi o disturbi specifici. Bisogna prestare attenzione ad alcuni segni che si manifestano più frequentemente:

- senso di peso e a volte dolore nella parte superiore destra dell'addome
- modesto affaticamento

L'aspetto più evidente è quello rilevabile al momento della visita, allorché il medico riscontra la presenza di un fegato aumentato di volume. L'ecografia confermerà la diagnosi con il riscontro di un "fegato brillante".

- **Riconoscere precocemente la steatosi epatica prima che diventi un processo irreversibile è importante**
- **Una corretta alimentazione, una vita sana, controlli regolari e un uso consapevole dei farmaci possono aiutarti a prevenire e a curare questa malattia**
- **Chiedi consiglio al tuo medico per tenere sotto controllo il rischio di steatosi epatica**

Ogni settimana, prova a bilanciare la tua attività fisica utilizzando questi suggerimenti

Tutti i giorni	Passeggiare col cane - Parcheggiare la macchina più lontano del solito Golf - Bowling - Giardinaggio/Lavori di casa Fare le scale
3-5 volte a settimana	Ciclismo - Escursioni - Corsa/Jogging/Passo veloce - Nuoto/Sport acquatici - Pallacanestro Pattinaggio a rotelle
+3 volte a settimana	Esercizi di stretching - Yoga/Tai Chi Palestra
Mai	Restare per molto tempo seduti (al lavoro e a casa)

Se sei inattivo: aumenta le attività della zona verde

Se sei attivo in modo non regolare: aumenta le attività della zona gialla

Se sei attivo: scegli qualsiasi attività della zona verde e di quella gialla

La steatosi epatica

Consigli pratici per il paziente



www.ibi-lorenzini.com

Che cos'è la steatosi epatica?

La steatosi epatica, conosciuta anche come "fegato grasso", è una condizione in cui viene riscontrato un aumento del contenuto di grasso all'interno delle cellule del fegato.

Si tratta di una degenerazione molto più diffusa di quanto si possa pensare e, anche se per molto tempo la steatosi epatica è stata considerata una manifestazione benigna, oggi si sa che in certi casi può avere una evoluzione sfavorevole, quando all'accumulo di grasso si sovrappone un'inflammazione del fegato definita "steatoepatite", che può evolvere nel corso degli anni verso la cirrosi epatica e l'epatocarcinoma.

Perché i grassi si accumulano nel fegato

La steatosi epatica si verifica quando la cellula del fegato, in seguito a diverse condizioni, comincia ad accumulare al suo interno i trigliceridi per un aumentato arrivo al fegato dal tessuto adiposo, un'aumentata produzione o una ridotta eliminazione degli acidi grassi da parte dell'organo.

Le vescicole di grasso che si formano possono essere di grandi o di piccole dimensioni:

nel primo caso si parla di steatosi "macrovescicolare", nel secondo di steatosi "microvescicolare".



Consigli pratici

Una corretta prevenzione della steatosi epatica deve cominciare dallo stile di vita.

Ecco alcune raccomandazioni per tenere sotto controllo il "fegato grasso":

- limitare il consumo di alcolici, zuccheri semplici (ad es. fruttosio) e grassi, preferendo l'olio d'oliva;
- ridurre l'apporto calorico nella dieta, fino a eliminare l'eventuale sovrappeso, soprattutto nei bambini e aumentare il consumo di fibre e verdure;
- prevenire qualsiasi rischio di virus epatitici maggiori: vaccinazione contro l'epatite B ed evitare contagio da conviventi malati o portatori sani dell'epatite C, anche eliminando l'uso promiscuo di rasoi e altri oggetti di toilette;
- fare attenzione ai farmaci (in particolare antidepressivi e antitumorali in terapie croniche) che possono avere una manifesta tossicità epatica;
- fare esercizio fisico ogni giorno (passeggiate, corsa leggera, palestra, salire le scale);
- curare le malattie metaboliche associate, specie il diabete e l'aumento dei trigliceridi e del colesterolo;
- assumere integratori conosciuti e testati *in vitro* e *in vivo* come Realsil che contiene tre antiossidanti naturali - silibina, fosfolipidi e vitamina E - che grazie alla loro sinergia d'azione hanno un'azione antisteatosica e antifibrotica; l'assorbimento della silibina grazie all'innovativa formulazione brevettata del fitosoma è stato notevolmente migliorato aumentandone la biodisponibilità. Da ricordare che non tutti gli integratori sono uguali e bisogna analizzare attentamente la loro composizione al fine di evitare ulteriori danni al fegato.

Diario personale del metabolismo

Compilare periodicamente questo diario ogni volta che ti sottoponi a un controllo clinico ti aiuterà a controllare meglio l'andamento della tua salute e i progressi del tuo percorso di prevenzione.

Data				
Peso (Kg)				
Circ. vita (cm)				
Pressione arteriosa				
Glicemia				
Trigliceridi				
Colesterolo				
Transaminasi (ALT/AST)				
Gamma GT				