

Cosa sono le NAFLD/NASH?

Steatosi epatica non alcolica, o fegato grasso (NonAlcoholic Fatty Liver Disease: NAFLD)

La steatosi epatica non alcolica, NAFLD, è una condizione in cui c'è grasso accumulato all'interno del fegato. Se non viene curata, può portare a seri problemi epatici.

Steatoepatite non alcolica (NonAlcoholic SteatoHepatitis: NASH)

La steatoepatite non alcolica (NASH) insorge quando quel grasso in eccesso si trasforma in infiammazione (ingrossamento del fegato) e in fibrosi (tessuto cicatriziale) del fegato. Qualora diventi piuttosto grave, essa può condurre alla cirrosi o al tumore del fegato, che potrebbero richiedere un trapianto di fegato.

Come faccio a capire se ho la NAFLD o la NASH?

La NAFLD e la NASH possono riguardare le persone di qualsiasi età, compresi i bambini. È più comune nelle persone che presentano determinate condizioni, quali l'obesità (BMI >30) il diabete di tipo 2, l'ipertensione o il colesterolo alto.

Benché le NAFLD e le NASH sono presenti in tutte le popolazioni, esse sono più frequenti nelle popolazioni ispaniche, asiatiche e caucasiche rispetto a quella per la popolazione afro-americana. Ulteriori ricerche sostengono che gli ispanici di origine messicana hanno una delle più alte incidenze. In Europa, la NAFLD colpisce 1 persona su 4, con alcune differenze geografiche, socio economiche ed etniche.



Parla di questi fattori con il tuo medico



Quanto sono comuni la NAFLD e la NASH?

La steatosi e la steatoepatite non alcoliche sono sfortunatamente molto frequenti. La ricerca stima che circa il 25% delle persone in tutto il mondo abbiano la NAFLD, con i tassi più alti in Sud America, Medio Oriente, Asia, Stati Uniti ed Europa. Queste condizioni, però, sono sotto-identificate e non trattate in modo adeguato.

Le NAFLD/NASH sono sotto-diagnosticate. Le cause principali sono: una mancanza di consapevolezza della malattia, di sintomi difficili da identificare, le attuali procedure di screening e le limitate opzioni di trattamento e di gestione. La malattia del fegato grasso sta aumentando all'incirca alla stessa velocità dell'obesità. A livello mondiale, si stima che la NAFLD riguardi il 25% della popolazione.

Poiché a livello mondiale, dal 1975 ad oggi, i tassi di sovrappeso ed obesità sono quasi triplicati, con più di 1,9 miliardi la NAFLD è una delle cause più diffuse di malattie epatiche in adulti e bambini, in tutto il mondo. Ci si aspetta che la NASH diventi la principale causa di trapianto di fegato negli Stati Uniti, tra il 2020 e il 2025.

Quali sono i segni e i sintomi della NASH?

Molte persone non presentano alcun sintomo, nelle prime fasi. I segni della steatoepatite non alcolica (NASH) possono divenire più evidenti quando il danno epatico diventa più importante.

Le persone affette da NASH possono manifestare:

- Spossatezza (stanchezza che non passa con il riposo)
- Cambiamenti del colore della pelle (ittero)
- Dolori addominali

La cirrosi è una malattia epatica avanzata e può essere causata dalla NASH. Se si sviluppa, si possono osservare i seguenti sintomi:

- Ittero (ingiallimento della pelle e della parte bianca degli occhi)
- Prurito cutaneo
- Gonfiore addominale
- Urine scure



Come vengono diagnosticate le NAFLD/NASH?

La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) e la steatoepatite non alcolica (NASH) possono avere pochissimi sintomi osservabili, nelle prime fasi. Ci sono diversi esami per diagnosticare le NAFLD/NASH. Questi esami includono:

- 1 La storia clinica/gli esami in generale
- 2 Gli esami del sangue
- 3 Esami di diagnostica per immagini (ad es. ecografia, RM)
- 4 Biopsia epatica

Cosa succede se mi viene diagnosticata la steatoepatite non alcolica (NASH)?

Al momento, non ci sono farmaci approvati per le NAFLD/NASH. Tuttavia, nei trial clinici, ci sono diversi farmaci in via di sperimentazione che devono ricevere l'approvazione. Nelle prime fasi, è possibile fermare la progressione del grave danno epatico attraverso il cambiamento dello stile di vita, con particolare attenzione all'attività fisica e all'alimentazione.

Le persone che hanno la NASH hanno un rischio più elevato di sviluppare altre patologie qua i disturbi metabolici le malattie cardiovascolari. I decessi correlati ai problemi cardiaci sono una delle principali cause di mortalità per le persone che hanno la NASH o la steatosi epatica non-alcolica (fegato grasso).

Se non vengono curate e se il fegato dovesse diventare così danneggiato da arrivare all'insufficienza epatica, potrebbe essere necessario un trapianto di fegato. La NASH può trasformarsi in cirrosi, il tumore del fegato e può portare alla morte; ci si aspetta che, negli Stati Uniti, essi diventi la causa principale dei trapianti di fegato.

Come posso ridurre i rischi di NAFLD/NASH?

La quantità di grasso nel fegato può essere ridotta attraverso l'alimentazione (simile a una dieta mediterranea), l'attività fisica, il mantenimento un sonno adeguato. Tutto ciò può contribuire a prevenire e a curare la NAFLD e la NASH.

Attaccalo sul tuo frigo come promemoria



Alimentazione



Leggi le etichette nutrizionali per cercare grassi, zuccheri e sodio nascosti



Mangia 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno



Mangia cibi ricchi di fibre, compresi i cereali integrali



Usa l'olio extra vergine di oliva come principale grasso aggiunto



Mangia pesce 2-3 volte alla settimana



Sostituisci le bevande zuccherate e le bibite con acqua o bevande ipocaloriche



Evita le porzioni troppo abbondanti. Prodotti differenti devono avere porzioni differenti



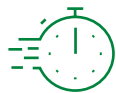
Evita i cibi confezionati e i fast food



Evita gli acidi grassi saturi



Attività fisica



Punta a fare 60 minuti di attività fisica al giorno. Non devono essere, per forza, consecutivi. Cammina di più, fai esercizio e usa le scale, quando possibile



Il sonno è importante. Mantieni costante l'ora in cui vai a dormire, in modo che tu possa dormire a sufficienza. Chiedi al tuo medico curante le ore di sonno consigliate nel tuo caso



Riduci il tempo che trascorri davanti ai monitor, limitando l'uso dei dispositivi. Evita di guardare uno schermo mentre mangi e assicurati che il tempo che trascorri davanti a uno schermo non interferisca con il sonno o con l'attività fisica.

I trial clinici possono essere utili nel mio caso?

Se sei ritenuto un paziente a rischio di sviluppare la NAFLD o la NASH o se ti viene diagnosticata una delle due, potresti considerare di partecipare a un trial clinico. I trial clinici sono studi di ricerca che considerano nuovi e differenti modi per prevenire, diagnosticare e curare le malattie, o per migliorare la qualità di vita. Questo tipo di ricerca aiuta il mondo scientifico a:

- Identificare le cure migliori
- Trovare il miglior dosaggio dei farmaci
- Trovare la cura per tali condizioni
- Curare le malattie che hanno un andamento diverso nelle varie persone
- Capire gli effetti delle terapie sull'individuo o sulle altre patologie



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute è un'organizzazione no-profit esente da imposte, conformemente alla sezione 501(c) (3) dell'Internal Revenue Code, avente sede a Washington, D.C. (USA) e uffici negli Stati Uniti d'America e in Europa. La nostra Missione è quella di migliorare l'efficienza della comunità che si occupa di fegato, promuovendo innovazione, collaborazione e metodi ottimali di eradicazione delle malattie epatiche. L'International NASH Day e il suo logo sono marchi registrati del Global Liver Institute.

Quanto qui pubblicato intende fornire informazioni sanitarie utili al pubblico. Quanto qui pubblicato non va inteso come consulenza medica per i propri problemi individuali. Il Global Liver Institute, compreso il suo consiglio di amministrazione e il suo personale, declina specificatamente ogni

Fonti

Younossi Z., Anstee Q.M., Marietti M., Hardy T., Henry L., Eslam M., George J., et al. Global burden of NAFLD and NASH: trends, predictions, risk factors and prevention. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2018; 15 (Epub 2017 Sep 20. Review): 11-20 - <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.109>

Sayiner M., Koenig A., Henry L., Younossi Z.M.; Epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease and nonalcoholic steatohepatitis in the United States and the rest of the world. *Clin Liver Dis.* 2016; 20: 205-214

Wong RJ, Aguilar M, Cheung R, et al. Nonalcoholic steatohepatitis is the second leading etiology of liver disease among adults awaiting liver transplantation in the United States. *Gastroenterology.* 2015;148:547-555.

Pan, J. J. & Fallon, M. B. Gender and racial differences in nonalcoholic fatty liver disease. *World J. Hepatol.* 6, 274-283 (2014).

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/symptoms-causes>

Lindenmeyer, C. C., & McCullough, A. J. (2018). The Natural History of Nonalcoholic Fatty Liver Disease-An Evolving View. *Clinics in liver disease*, 22(1), 11-21 <https://doi.org/10.1016/j.cld.2017.08.003>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash/clinical-trials>

World Health Organization (2020). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>