

NAFLD o NASH: ti è stata diagnosticata?

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 troppo 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 grave, essa può condurre alla cirrosi o al tumore del fegato, che potrebbero richiedere un trapianto di fegato.

Come vengono diagnosticate le NAFLD/NASH?

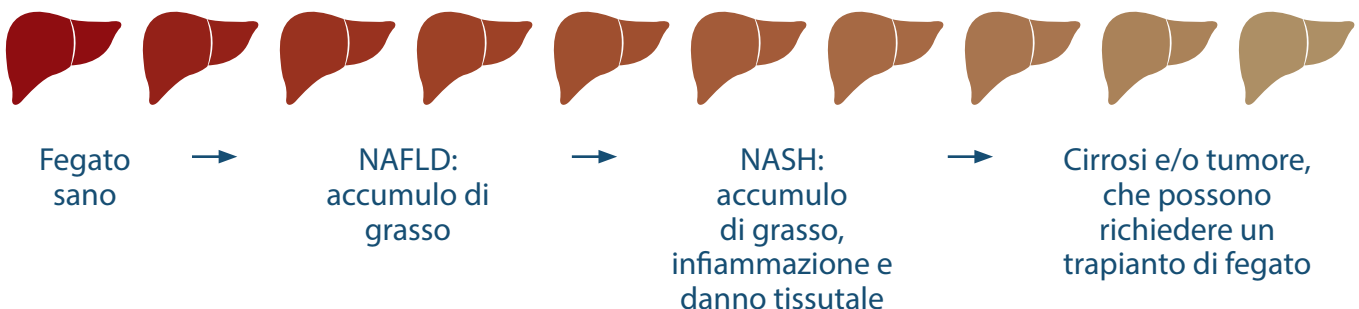
La NAFLD e la NASH possono avere pochissimi sintomi osservabili, nelle prime fasi. Ci sono diversi esami per diagnosticare le NAFLD/NASH. Questi esami includono:

- 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

Qual è la differenza tra una diagnosi di NAFLD e una diagnosi di NASH?

Se ti è stata diagnosticata una delle due, puoi essere nelle prime fasi o nelle fasi più avanzate di una malattia epatica. Riportiamo qui di seguito come il tuo medico di base possa capire la differenza:

- Se c'è del grasso presente nel fegato, ma non c'è infiammazione né danno tissutale, la diagnosi è di NAFLD
- Se sono presenti grasso, infiammazione e danno epatico, la diagnosi è di NASH
- Se c'è un tipo di tessuto cicatriziale nel fegato, denominato fibrosi, potrebbe essere in via di sviluppo la cirrosi



Cosa succede se mi viene diagnosticata la NASH?

Al momento, non ci sono farmaci approvati per le NAFLD/NASH. Tuttavia, 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 quali disturbi metabolici e malattie cardiovascolari. I decessi correlati a 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 il fegato dovesse essere così danneggiato da arrivare all'insufficienza epatica, potrebbe essere necessario un trapianto di fegato. La NASH può trasformarsi in cirrosi, tumore del fegato oppure può condurre alla morte e ci si aspetta che essa diventi la principale causa dei trapianti di fegato.

Quali sono le opzioni di trattamento delle NAFLD/NASH?

Più la NASH diventa grave, più sarà difficile gestirla. La quantità di grasso nel fegato può essere ridotta attraverso l'alimentazione, l'attività fisica e il mantenimento di un adeguato ritmo del sonno. Tutto ciò può contribuire al miglioramento delle condizioni della NAFLD e della NASH in tutte le fasi.

Poiché non ci sono ancora delle terapie approvate, si raccomanda il cambiamento dello stile di vita attraverso l'alimentazione e l'attività fisica. Tutto ciò può essere fatto tramite:

- 1 La scelta di cibi salutari
- 2 Riducendo le porzioni
- 3 Facendo attività fisica



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



Cerca di mangiare le 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 gli alimenti confezionati e i fast food



Evita i grassi saturi



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

Quali sono le fasi successive che devo affrontare con il mio medico di base?



Il medico di base programmerà delle valutazioni regolari per stabilire la gravità della tua situazione e per fornirti consulenza sull'eventuale trattamento.

Ciò può comprendere:

- esami del sangue programmati e/o esami di diagnostica per immagini del fegato (ad es. ecografia, RM)
- collaborazione con un nutrizionista o con un trainer, tra quelli consigliati, per stabilire i cambiamenti dello stile di vita

Per gli individui che hanno la NASH, il medico di base può fornire una varietà di opzioni per trattare i problemi causati dall'infiammazione e la cirrosi. Queste comprendono:

Stile di vita

Cambiamento dello stile di vita attraverso alimentazione e attività fisica

Farmaci

Non è attualmente disponibile alcun farmaco per far regredire la presenza di grasso accumulato nel fegato. Tuttavia, nei trial clinici, ci sono diversi farmaci in via di sperimentazione che devono ricevere l'approvazione. Se hai la NASH, collabora con il tuo medico di base sui possibili farmaci per il diabete, l'ipertensione o le altre condizioni che potrebbero complicare la NASH.

Trapianto

Se la cirrosi porta all'insufficienza epatica, potresti aver bisogno di un trapianto di fegato.



La ricerca ha dimostrato che alcuni individui possono aver bisogno di perdere fino al 7-10% del proprio peso corporeo per ridurre l'infiammazione del fegato. Se il tuo BMI è superiore a 40, potresti essere un candidato per le procedure di perdita del peso, quali il palloncino intragastrico o la chirurgia bariatrica.

I trial clinici possono essere utili nel mio caso?

Se sei un soggetto a rischio per la NAFLD o la NASH o se ti viene diagnosticata una delle due, potresti considerare di prender parte 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

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

Paik JM, Henry L, De Avila L, Younossi E, Racila A, Younossi ZM. Mortality related to nonalcoholic fatty liver disease is increasing in the United States. *Hepatol Commun* 2019;3:1459–1471.

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>

European Association for the Study of the Liver (EASL); European Association for the Study of Diabetes (EASD); European Association for the Study of Obesity (EASO). EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. *J Hepatol*, 2016;64(6):1388-1402.

Chalasanani N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guideline by the American Association for the Study of Liver Diseases, American College of Gastroenterology, and the American Gastroenterological Association. *Hepatology*. 2012;55(6):2005–2023.

Nonalcoholic Fatty Liver Disease; Johns Hopkins Medicine - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/nonalcoholic-fatty-liver-disease>

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