



Per avere un fegato sano

- Un organo tuttofare
- Chi lo minaccia
- La prevenzione aiuta
- Gli esami utili

APERIRE &
SALUTE

Consigli utili



Realizzazione: Editoriale Giornalidea

Stampa: Elcograf Industria Grafica 2010

Perché saperne di più

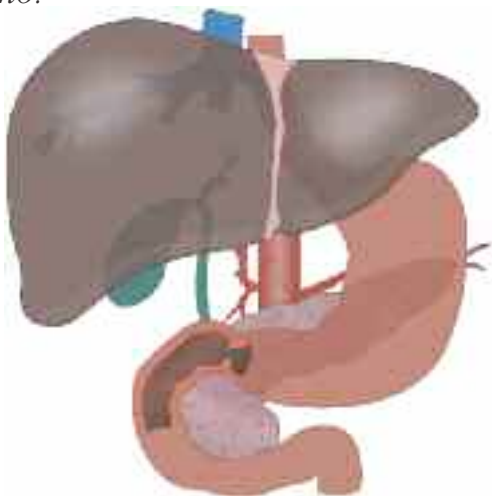
Si parla spesso di cuore e di come fare prevenzione. Di tumori, di malattie infettive e disturbi vari. Raramente, sui giornali e in televisione, si fa informazione sul fegato. Eppure è un organo importante: svolge una quantità elevata di funzioni e si può fare parecchio per preservarlo in piena salute.

A partire da una corretta alimentazione, visto che il fegato elabora la gran parte del cibo che mangiamo.

Poi ci sono gli stili di vita, le abitudini, i comportamenti.

Per non parlare dei virus, dell'alcol e di alcuni funghi da tenere alla larga.

Ecco una miniguida per un fegato sano.



Un organo... mille funzioni

Instancabile
lavoratore
che non
si lamenta
quasi mai

Qualcuno lo ha chiamato "factotum di razza". Perché svolge un numero elevato di funzioni, tutte importantissime. **Quasi tutte le molecole che, in un modo o nell'altro, entrano nell'organismo devono fare i conti con il fegato.** E poi produce la bile, una sostanza liquida immagazzinata nella cistifellea (colecisti) che, alla bisogna, viene ri-

lasciata nell'intestino dove "lavora" a favore della digestione e dell'assorbimento di vari nutrienti.

Oltre al cibo, nel fegato passano la gran parte dei farmaci che assumiamo, le tossine, gli additivi alimentari e gli inquinanti di ogni tipo. In pratica è l'organo che più di altri ci aiuta a detossificare, ossia a ripulire, l'organismo.

Tra le funzioni principali, inoltre, non si può non citare quella che esercita nei confronti dei globuli rossi, le cellule che trasportano l'ossigeno a tutti i tessuti attraverso il sangue. Il fegato distrugge e metabolizza i globuli rossi morti, recuperando il ferro per riutilizzarlo nella bile.





IL CENTRO DI STOCCAGGIO

È un importante magazzino, in cui vengono stoccate varie sostanze. Come per esempio i grassi alimentari. Ecco perché quando con la dieta se ne assumono quantità eccessive il fegato è il primo organo ad “ammalarsi”.

In pratica accumula grassi e glicogeno, uno zucchero particolare, come riserve energetiche. Scorte da utilizzare quando servono, cioè ogni volta che l'organismo viene sottoposto a uno sforzo elevato senza essere supportato da un introito recente di glucosio o grassi. Non solo: è anche un magazzino di ferro sotto forma di ferritina e diverse vitamine.



Ecco i **nemici** del **fegato**

È molto tollerante, il fegato. Oltre a lavorare come un matto, giorno dopo giorno, a un'infinità di funzioni, non si lamenta quasi mai. Nem-

meno se viene messo sotto scacco dai suoi più acerrimi nemici. E questo è un problema, perché quando si ammala è difficile rendersene conto. Non dà sintomi e non provoca dolore fino a quando la situazione non è compromessa.

Ma chi sono i suoi nemici? ***Sono tanti gli agenti che possono aggredire quest'organo e causare un'epatite, cioè un'infiammazione del fegato.***

I principali sono i virus, di cui parleremo meglio nelle pagine successive. E poi c'è il consumo eccessivo di alcolici: è ancora oggi una delle cause più frequenti di epatite cronica. Vino, birra e soprattutto superalcolici non vanno presi sotto gamba. Non è necessaria una forma di dipendenza dall'alcol per vedere gli effetti



ATTENZIONE ANCHE AI FARMACI

Nessun farmaco è acqua fresca. È bene chiarire questo concetto, che in molti ancora sottovalutano. Perché i principi attivi contenuti nelle medicine hanno indubbiamente il pregio di guarire le malattie, alleviare i sintomi o scacciare virus e batteri che ci hanno infettato. Ma per il fegato possono essere pericolosi.

Quasi tutti i farmaci sono elaborati nel fegato. E sono soprattutto quelli che si devono assumere per contrastare le malattie croniche, cioè che vanno presi per lungo tempo, i più pericolosi. Perché nel tempo i danni che procurano al fegato, anche se piccoli presi singolarmente, si accumulano.

I pericoli arrivano anche quando si assumono dosi elevate di medicinali: il fegato non è in grado di smaltirli e si possono verificare danni importanti.

negativi sul fegato. Basta bere in modo abituale più di 40 grammi di alcol al giorno, il che significa un bicchiere e mezzo di vino a pasto, per aumentare di parecchio il rischio di sviluppare epatite cronica. La quale, nel tempo, può evolvere in cirrosi.

Anche una dieta troppo ricca di grassi e ipercalorica costringe il fegato a un superlavoro che, alla lunga,



provoca danni. Infine i funghi: alcuni sono dannosi se mangiati crudi, altri lo sono anche quando vengono cotti. Per questo è bene, quando si raccolgono, chiedere a un esperto prima di mangiarli.

I Virus che lo minacciano

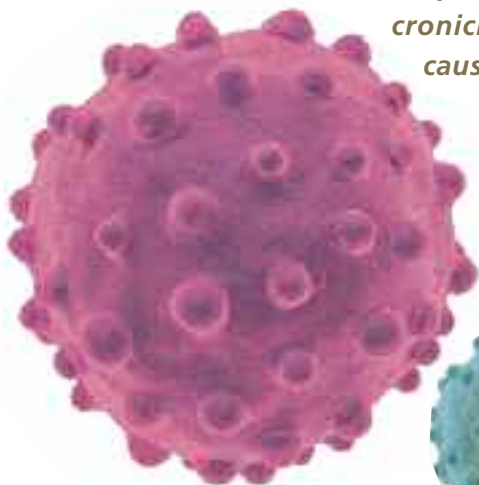
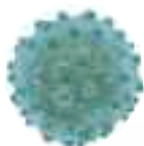
Quelli
pericolosi
non danno
sintomi
per molti
anni

I virus che possono attaccare il fegato, nel nostro Paese, sono quelli dell'epatite A, B e C. Soltanto gli ultimi due però sono in grado di infettare in modo permanente l'organo e provocare danni cronici più o meno gravi. Le infezioni da virus A, infatti, provocano un disturbo acuto, ma benigno: di solito guarisce in poche settimane senza lasciare strascichi. **Le epatiti croniche causa-**

te dai virus B e C, invece, nel giro di due o tre decenni, possono portare a cirrosi, con conseguenze anche gravi per tutto l'organismo.

Il virus dell'epatite B si trasmette in prevalenza attraverso rapporti sessuali non protetti (senza profilattico) e con la condivisione di aghi, siringhe, rasoio e spazzolini da denti. Il virus dell'epatite C, invece, si diffonde per lo più con gli scambi di sangue.

Il problema è che le infezioni da virus B e C spesso non danno sintomi fino a quando l'epatite diventa cronica facilitando così l'insorgenza di complicazioni gravi, come la cirrosi che, nel tempo, può a sua volta evolvere in tumore epatico.





L'IMPORTANZA DEI VACCINI

Per ora esistono vaccini contro l'epatite A e B. La prima, in Italia, è raccomandata soltanto per alcune categorie a rischio, come gli operatori sanitari, chi lavora nell'industria alimentare, gli insegnanti, i tossicodipendenti e chi viaggia nei Paesi a rischio.

La vaccinazione contro il virus B è molto importante. Perché l'epatite cronica che causa non guarisce spontaneamente e può evolvere in cirrosi e tumore del fegato. Visto che le terapie disponibili sono lunghe e spesso impegnative, la prevenzione primaria attraverso l'inoculazione del vaccino è il principale strumento di controllo delle infezioni.

Per non mangiarsi

il fegato

Da limitare
le calorie
totali
assunte
ogni giorno

La salute del fegato riflette in modo fedele ciò che portiamo in tavola. In altre parole: la nostra alimentazione incide parecchio sulla possibilità che il fegato goda, oggi e in futuro, di buona salute.

Oltre alla qualità del cibo, è soprattutto la quantità di ciò che ingeriamo a pesare di più. Anche perché ci sono alimenti che sono considerati dannosi per l'organo soltanto se mangiati in grandi quantità e con continuità.

Come per esempio i grassi di origine anima-



le, cioè è burro, strutto e lardo.

Ma più importante ancora è la quantità complessiva di calorie che assumiamo con la dieta rispetto a quelle che consumiamo ogni giorno.

Un peso corporeo elevato, infatti, oltre a causare i ben noti problemi al cuore e ai vasi sanguigni, si ripercuote anche sul fegato. Il perché è presto detto: l'organo è il principale magazzino in cui vengono stoccate le riserve di grasso (e non solo). Quasi tutto ciò che ingeriamo e non utilizziamo nel giro di poche ore viene immagazzinato qui. Ma le sue possi-



BICCHIERI PERICOLOSI

Per orientarsi sul consumo di alcol è importante sapere che, dal punto di vista del contenuto in etanolo, un bicchiere di vino da 125 millilitri corrisponde a un boccale di birra da 330 millilitri e a un bicchierino di grappa (o superalcolico in genere) da 40 millilitri.



**Un bicchiere
di vino**

=



**un boccale
di birra**

=



**un bicchierino
di superalcolico**

bilità di stoccaggio non sono infinite: se lo costringiamo a questo tipo di lavoro per lungo tempo si può sviluppare una patologia che non va sottovalutata: il cosiddetto fegato grasso, che i medici chiamano steatosi epatica. Di per sé non è pericolosa, ma se a essa si associa un'inflammatione del fegato diventa più problematica. Soprattutto perché non esistono, al momento, terapie efficaci e mirate per curarla.



La prevenzione

*Attività fisica
e regole igieniche
sono gli strumenti
di prevenzione
più efficaci.*

Oltre alle indispensabili attenzioni alla dieta, per garantire al fegato un futuro all'insegna della salute è fondamentale seguire alcune semplici regole.

Anzitutto l'attività fisica: più se ne fa, meglio è per il fegato. Sono ormai una montagna gli studi scientifici che dimostrano l'efficacia del movimento nel normalizzare diversi parametri del metabolismo e quindi, indirettamente, nel giovare al fegato. Fondamentali poi le attenzioni all'igiene, soprattutto per prevenire le infezioni da virus dell'epatite. Per esempio bisogna stare attenti quando ci si trova nei Paesi in cui le norme igienico alimentari non sono rispettate al cento per cento perché il virus A si trasmette spes-

non si fa soltanto a tavola

so con l'acqua, mangiando frutti di mare o verdure crude o poco cotte. Per evitare invece i virus B e C, che si trasmettono con il sangue, bisogna evitare di scambiarsi oggetti per la toilette (forbicine, rasoi eccetera) ed evitare aghi e siringhe non sterilizzate o che si trovano abbandonate per strada o nei parchi.



OCCHIO ANCHE A PIERCING E TATUAGGI

Secondo uno studio condotto in Gran Bretagna, un piercing su quattro può dare infezioni anche gravi. Il pericolo maggiore è la trasmissione dei virus dell'epatite B e C. Le parti più colpite sono quelle in cui c'è una maggiore irrorazione sanguigna, come genitali e lingua.

Mancanza di igiene negli studi in cui si effettuano e scarsa professionalità di chi li esegue sono le cause principali di questo fenomeno. Per questo è importante, quando si vuole un piercing, affidarsi a professionisti qualificati. Evitando quelli che si improvvisano "esperti" e magari vi propongono di farlo in spiaggia o nelle fiere. Inoltre è bene assicurarsi che siano usati aghi sterili monouso e che la pelle sia disinfettata subito dopo.

Per i tatuaggi il rischio è più basso, ma è bene in ogni caso rivolgersi a un centro specializzato. E se, dopo aver fatto un piercing o un tatuaggio, la pelle si gonfia e diventa rossa è necessario rivolgersi al proprio medico.

Tutti gli esami utili

Diversi parametri sono utili per valutare la salute del fegato

Il primo passo da fare per conoscere lo stato di salute del fegato è un prelievo di sangue. Con questa semplice operazione si possono valutare diversi parametri. ***I più importanti, sono le transaminasi. In pratica sono enzimi prodotti in prevalenza dal fegato che, in presenza di qualunque disturbo che lo coinvolge, aumentano.*** Anche le fosfatasi alcaline, se presenti in

concentrazioni elevate, sono indicative di un problema, come per esempio un blocco delle vie biliari o un'epatite. Più o meno lo stesso vale per le gamma GT, anche se questo parametro può aumentare per effetto dell'alcol o di farmaci. La bilirubina è invece una sostanza che si forma in seguito alla distruzione dei globuli rossi. Quando aumenta significa che ci sono alterazioni del fegato. Infine, siccome parecchie sostanze coinvolte nella coagulazione del sangue sono prodotte dal fegato, se la funzionalità epatica diminuisce la concentrazione di queste molecole si riduce. Quando, dopo un esame del sangue, si riscontra un'anomalia il medico può decidere di approfondire la situazione con altre indagini.



L'ECOGRAFIA EPATICA


In presenza di alterazioni, anche minime, dei parametri del sangue e ogni volta che si sospetta una patologia cronica a carico del fegato il medico può prescrivere ulteriori accertamenti, come per esempio l'ecografia epatica.

L'esame non è per nulla invasivo ed è utilissimo per individuare parecchie anomalie, tra cui alterazioni fibrotiche, cirrosi e noduli sospetti.

Non a caso, visto che in nove casi su dieci, il tumore epatico si sviluppa a causa di un'epatite cronica o di una cirrosi epatica, chi soffre di queste patologie o ne ha sofferto in passato deve sottoporsi a questa indagine periodicamente, secondo una frequenza decisa dallo specialista. Ciò consente di monitorare la situazione nel tempo ed eventualmente accorgersi della formazione di un tumore ai suoi stadi iniziali, quando le possibilità di cura sono più alte.

*Se i valori del sangue
sono alterati
il medico curante
può prescrivere
altri accertamenti.*

Che cosa **fare**



Screening e sorveglianza. Sono queste le due parole d'ordine da tenere presente quando si scopre di avere una patologia epatica. Perché sono malattie, anche gravissime come il tumore, che non danno sintomi. Non si fanno sentire fino a quando la situazione non è seriamente compromessa.

Da qui l'importanza di tenere sotto stretto controllo coloro che soffrono di una malattia cronica che può evolvere in un tumore. ***Ogni anno, in Italia, muoiono 4-5 mila persone di carcinoma epatico, un tipo di tumore difficile da trattare se non viene preso per tempo.***

quando si ammala

Tutti coloro quindi che hanno, o hanno avuto, una cirrosi epatica, o quelli che hanno contratto il virus dell'epatite B o C sono a rischio di sviluppare il tumore nel giro di alcuni decenni. Occorre quindi un monitoraggio periodico, il cosiddetto screening, ogni sei mesi. L'esame di eccellenza per questo tipo di sorveglianza è l'indagine ecografica.

Nel nostro Paese tuttavia, nonostante ci siano punte di eccellenza per la diagnosi e la cura di questo micidiale tumore, i programmi di sorveglianza non sono ancora presenti su tutto il territorio nazionale.

Non a caso, infatti, la percentuale di tumori diagnosticati precocemente è

meno della metà del totale.

Uno studio recente ha dimostrato che la sorveglianza dei pazienti con infezione cronica da virus B è in grado di ridurre del 37 per cento la mortalità dovuta a tumore epatico.



I pazienti a rischio devono sottoporsi a controlli periodici



Vero o falso?

Quando il fegato si ammala si fa sentire con dolore e malesseri di varia natura?

- ◆ **FALSO:** oltre a svolgere tantissime funzioni, il fegato non si "lamenta" quasi mai. Almeno fino a quando la sua funzionalità non è seriamente compromessa.

L'alcol è un nemico del fegato?

- ◆ **VERO:** un'assunzione continuata di alcolici può causare cirrosi, una patologia epatica che può evolvere in tumore. È sufficiente un consumo di 40 grammi di etanolo al giorno, cioè un bicchiere e mezzo a pasto, per aumentare di parecchio il rischio.

I virus dell'epatite si prendono soltanto con gli scambi di sangue?

- ◆ **FALSO:** il virus dell'epatite B, una delle più pericolose, si trasmette prevalentemente attraverso i rapporti sessuali non protetti, vale a dire senza profilattico.

Chi ha qualche disturbo al fegato deve essere monitorato periodicamente?

- ◆ **VERO:** i programmi di sorveglianza sono fondamentali per ridurre il rischio di tumore epatico e, nel caso insorga, trattarlo quando si trova ai primi stadi. Lo screening consiste, in genere, nel sottoporsi ogni sei mesi a un'indagine ecografica, assolutamente non invasiva né tantomeno dolorosa.

**SAPERE &
SALUTE**

Consigli utili

Di prossima pubblicazione

Gambe pesanti

Allattare al seno

Colesterolo e aterosclerosi

Inverno no problem

Vitamine per la mente

*Per saperne di più
sul fegato parlare
con il tuo farmacista
di fiducia.*



SPAZIO RISERVATO AL TIMBRO DELLA FARMACIA

PER INFORMAZIONI SULLA COLLANA

Editoriale Giornalidea

Piazza della Repubblica, 19 - 20124 Milano

Tel 02 6888775 - Fax 02 6888780 - sapere.salute@giornalidea.it

Visitate il vostro fegato.



Su www.epatoncologia.it, tutto ciò che serve sapere per la salute del fegato, a tu per tu con gli esperti: la prevenzione, le cure, l'alimentazione, i centri specializzati.



WWW.EPATONCOLOGIA.IT

Epatoncologia.it sostiene



e

fire

Fondazione Italiana
per lo Studio e la Cura
del Fegato

Auteggrato dal volontariato e dalle altre organizzazioni con finalità di utilità sociale,
della promozione sociale e delle associazioni e fondazioni, finanziato
dal ministero dei Beni Culturali, L. n. 1, art. 10, L. n. 1, art. 10, D.Lgs. n. 460 del 1997

Auteggrato da: *Marie Rossi*

Conto corrente del
beneficente (previdenza): **9 7 0 8 8 6 7 0 5 8 9**

Questa iniziativa è reso possibile
grazie al sostegno di:



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Dona il 5 per mille dell'IRPEF alla ricerca sul fegato.