

Intervento nutrizionale nella **steatosi epatica** con la dott.ssa Doria

INTRODUZIONE

La steatosi epatica non alcolica, conosciuta anche come NAFLD, è una condizione dismetabolica caratterizzata dall'accumulo di grasso nel fegato. Il 75% dei soggetti con obesità sviluppa steatosi nella vita. Tale condizione si associa anche a insulino-resistenza, diabete, ipertensione e dislipidemia. Se non si interviene attraverso il cambiamento dello stile di vita la steatosi può evolvere in condizioni più gravi come steatoepatite non alcolica (NASH). Inoltre, la presenza di steatosi aumenta del 64% il rischio di sviluppare eventi cardiovascolari (es. infarto, ictus).

TRATTAMENTO

Il trattamento della steatosi epatica non alcolica è prettamente nutrizionale e deve essere mirato alla perdita di massa grassa e della riduzione della circonferenza addominale. Dagli studi emerge che qualsiasi approccio dietoterapico può essere efficace purchè sia adatto e congeniale al paziente in modo tale che la perdita di peso ottenuta possa essere mantenuta nel lungo termine.

Il punto chiave del trattamento nutrizionale di questi pazienti è instaurare un deficit energetico attraverso una dieta ipocalorica e incremento dell'attività fisica.

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

dott.ssa Doria Lucia

Dietista laureata con il massimo dei voti presso Università degli Studi Magna Græcia di Catanzaro e che dal 2018 opera come libera professionista

