

Dietoterapia nella steatosi epatica la dr.ssa Rocco

La steatosi epatica, detta comunemente fegato grasso, consiste nella presenza nel fegato di una percentuale di grasso superiore al 5% del peso totale dell'organo, dovuto all'accumulo di trigliceridi nelle cellule epatiche.

Causa frequente di steatosi epatica è l'abuso di alcol, ma questa patologia si verifica anche in soggetti che non bevono alcolici e in soggetti molto giovani, in questo caso si parla di steatosi epatica non alcolica detta anche NAFLD.

La terapia della steatosi è la terapia dietetica, la dieta mediterranea bilanciata e corretta diventa in questa patologia terapia.

E' importante:
una riduzione graduale e non troppo rapida del peso corporeo
un buon apporto di antiossidanti
il consumo di prebiotici nella NAFLD

Nella NAFLD, la riduzione di peso garantisce un notevole miglioramento dei test epatici soprattutto in obesi o bambini.

Ad oggi nessun farmaco si è dimostrato efficace nel ridurre o guarire il danno epatico.

Negli ultimi anni si è preso coscienza che la NAFLD è una delle più rilevanti patologie croniche del fegato.

Fare prevenzione è importante grazie a:
evitare l'abuso di alcol
trattando l'obesità proponendo un modello di dieta mediterranea e regolare attività fisica

Va quindi considerata la manifestazione epatica della sindrome metabolica associata o meno a diabete di tipo II.

