La steatosi epatica è una condizione caratterizzata dalla presenza di grasso a livello del fegato in quantità superiori al 5% del peso di questo organo. Questo quadro è decisamente frequente. Si stima infatti che la sua presenza sia riscontrabile nel 10-25% della popolazione generale. Talvolta questa condizione viene comunemente indicata come “fegato grasso”, ed è causata da un apporto eccessivo di lipidi alimentari o dall’alterata capacità di smaltire i grassi.

Nella maggior parte dei casi la steatosi epatica non si associa a sintomi specifici e la sua diagnosi viene posta dopo il riscontro occasionale di un modesto rialzo delle transaminasi o delle gamma-GT nel sangue oppure in seguito ad un controllo ecografico dell’addome superiore.
Tra le cause della steatosi ricordiamo un’alimentazione troppo ricca di calorie, l’obesità, il diabete, l’ipertrigliceridemia, ma anche l’abuso di alcool, la rapida perdita di peso per diete estreme e la malnutrizione. In una percentuale compresa tra il 2 ed il 5% l’eccesso di grasso può portare ad una infiammazione del fegato, chiamata steatoepatite con possibile danno epatico. Alcune volte l’infiammazione di un fegato grasso è collegata all’abuso di alcool; in tal caso si parla di steatoepatite alcoolica. Diversamente si parla di steatoepatite non alcoolica o NASH. Il quadro di NASH va seguito con maggiore attenzione, in relazione alle possibilità evolutive verso forme più impegnative di sofferenza del fegato.

Esistono diversi farmaci indicati per il trattamento della steatosi epatica, ma risulta determinante seguire alcune regole di igiene alimentare:
- Abolizione di farmaci epatotossici
- Abolizione dell’alcool
- Abolizione di bibite zuccherate
- Abolizione dei cosiddetti “cibi spazzatura”
- Restrizione calorica
- Moderazione dell’apporto di zuccheri, soprattutto semplici
- Moderazione dell’apporto di grassi, soprattutto saturi
- Moderazione dell’apporto di colesterolo
- Incremento dell’ apporto di fibra alimentare

MATERIALE INFORMATIVO PER UTENTI NON ESPERTI