

di NICOLA SORRENTINO



■ Tutti noi sappiamo bene cosa fa il cuore e a cosa servono i polmoni, ma c'è un organo di cui si sa pochissimo: il fegato. Il motivo, forse, è che svolge moltissime funzioni diverse tra loro, per cui non è possibile descriverlo con un'unica, breve definizione.

Qualsiasi sostanza assumiamo, dal cibo ai farmaci, passa dal fegato, non si scappa. È infatti l'organo che ci aiuta a disintossicarci. Partecipa alla digestione e all'assimilazione

Chi fa ingrassare il fegato perde un alleato

dei grassi (tramite la bile) e delle proteine. Produce esso stesso proteine come l'albumina o i fattori di coagulazione del sangue. Ancora, sintetizza circa il 90% del colesterolo necessario all'organismo. L'elenco delle sue funzioni è molto lungo e per dirne un'altra, è uno dei più importanti centri di stoccaggio degli zuccheri. Il fegato, insieme al pancreas, serve a mantenere nella norma il valore della glicemia. Circa il 5-10% del peso del fegato è rappresentato da grasso che si

accumula nelle sue cellule.

Può accadere, però, che il fegato non riesca più a metabolizzare i lipidi nel modo corretto e che cominci a ingrassare. Superata questa soglia si sviluppa una vera e propria condizione patologica chiamata, per l'appunto, fegato grasso. Il termine medico corretto è steatosi epatica, che per fortuna nella maggior parte dei casi è benigna. In questo caso il fegato tende ad accumulare troppi lipidi, ma non vi è infiammazione associata a

questo squilibrio, e normalmente non vi sono conseguenze gravi per la funzionalità del fegato stesso. Ci sono però delle situazioni in cui il fegato grasso si presenta insieme a fenomeni fibrotici e di infiammazione e prende il nome di steatosi epatica non alcolica (o Nash, da *Nonalcoholic fatty liver disease*, per distinguerla da un'altra forma di steatosi epatica dovuta all'abuso di alcol). Al contrario della forma benigna, è una condizione abbastanza preoccupante e non

reversibile, che in alcuni casi può evolvere in cirrosi epatica e nel tumore del fegato.

È molto difficile stimare quante persone abbiano il fegato grasso, perché i dati epidemiologici sono pochi. In Italia si stima una percentuale pari al 20% di tutta la popolazione, ma questa percentuale sale rapidamente dopo i 40 anni, arrivando a oltre il 60% negli ultrasessantenni. Alcuni studi condotti sui dati ecografici ci rivelano come vari la frequenza per le diverse cate-

rie di persone: 16% negli individui magri e astemi, 46% nei forti bevitori normopeso, 76% negli obesi astemi e 95% nei forti bevitori ed obesi.

È fondamentale sottolineare che sebbene il grasso accumulato nel fegato abbia conseguenze gravi soltanto in una minoranza dei pazienti, non va comunque sottovalutato. Come ricorda l'Associazione italiana per lo studio del fegato, in Italia possiamo ancora prevenire l'emergenza di un'epidemia della malattia epatica, che è invece inevitabile se l'andamento dell'obesità peggiora.