

LA 'SALUTE IN TASCA'



La dieta mediterranea e stili di vita corretti per un fegato sano

■ A pagina 8

# «Attenzione alle abbuffate»

*Gli stili di vita corretti per mantenere il fegato in salute*

## IL PESO IN ECCESSO

L'Italia è tra i primi paesi in Europa per obesità. Sovrappeso un bimbo su 3

IL FEGATO è uno degli organi fondamentali per il corpo umano. La correlata sulle patologie epatiche viene affrontata dal dottor Paolo Montalto, dirigente medico gastroenterologia Pistoia e consigliere nazionale AIGO

### Quali sono le principali malattie epatiche?

È pensiero comune che solo i forti bevitori possano sviluppare problemi di fegato. Dobbiamo ricrederci: "la nuova epidemia del mondo occidentale" è infatti il "fegato grasso" (in termini medici "steatosi" epatica), condizione che da sola rappresenta oggi la prima causa di trapianto di fegato.

### Ci sono soggetti particolarmente a rischio?

Obesità, sovrappeso e sedentarietà sono le principali cause. L'Italia, pur essendo fra i Paesi più longevi d'Europa, occupa i primi posti per obesità: 6 milioni di italiani obesi; 1 bambino su 3 in sovrappeso; 21% di obesità infantile. Una vera epidemia. E i dati della popolazione pediatrica sono un allarme.

### È difficile diagnosticare la steatosi?

Il decorso è subdolo; la malattia avanza inesorabile in modo silenzioso. Spesso è una semplice ecografia a se-

gnalarci un fegato più "brillante" per aumento della componente lipidica; altre volte sono piccole alterazioni di alcuni esami ematici di routine. Solo una piccola parte delle persone con "steatosi" svilupperà una malattia invalidante e non abbiamo strumenti per capire chi è a rischio. La diagnosi spesso arriva in ritardo, quando compaiono sintomi tipici di malattia già avanzata come il versamento liquido in addome, o l'emorragia digestiva.

### Quali le possibili complicazioni?

Questi sintomi rappresentano già una complicanza: testimoniano infatti la presenza di una cirrosi epatica scompensata. Sono persone che hanno un alto rischio di sviluppare un tumore del fegato; e non solo: l'obesità di per sé aumenta l'incidenza di molte neoplasie: per il cancro del colon ad esempio, l'aumento del rischio è del 33% rispetto a chi non è obeso; quasi il doppio rispetto al consumo quotidiano di elevate quantità di carni rosse. Ma se ne parla poco. Il fegato grasso si associa poi a dislipidemie, diabete ed ipertensione arteriosa: può succedere che una persona che potrebbe trovare salvezza nel trapianto di fegato, venga esclusa per il rischio cardiovascolare.

### La dieta gioca un ruolo fondamentale? Se sì quali cibi prediligere?

Certamente. Anche perché non esiste ad oggi terapia farmacologica specifica. Noi italiani siamo orgogliosi di essere la patria della dieta mediterranea,

modello alimentare perfetto, Patrimonio dell'Umanità secondo l'Unesco: ma la abbiamo in realtà abbandonata, prediligendo una dieta occidentale. È un errore imperdonabile. Il segreto delle popolazioni longeve sta nello stile di vita. "Hara Hachi Bu" dicono i giapponesi: significa "alzati da tavola sazio all'80%". Evitiamo abbuffate quindi. E ovviamente evitiamo l'eccesso di alcolici.

Ma la dieta da sola non basta: per rimuovere i depositi bisogna associare esercizio fisico aerobico (corsa, cyclette, camminata veloce): 30-40 minuti, 2-3 volte alla settimana: forziamoci ad utilizzare le scale e non gli ascensori; lasciamo la macchina un po' a distanza.

### C'è familiarità per questo tipo di patologia?

È presente una predisposizione genetica. Così come è importante la familiarità di condizioni quali diabete e dislipidemie. Ma per il fegato grasso sono prevalenti gli errori a tavola e nello stile di vita.





Focus

Focus

## Dieta mediterranea fondamentale per la salute epatica

**RITORNARE alla dieta mediterranea, abbandonata troppo spesso per il cibo spazzatura. E non riempirsi troppo la pancia per non affaticare il fegato. Ma la dieta da sola non basta: per rimuovere i depositi bisogna associare esercizio fisico aerobico (corsa, cyclette, camminata veloce): 30-40 minuti, 2-3 volte a settimana.**

## Reperibilità sulle 24 ore E tecnologie innovative

**LA GASTROENTEROLOGIA** di Pistoia, diretta dal dottor Alessandro Natali, è composta da 11 medici ed è accreditata con l'Università degli studi di Firenze: attualmente ci sono due medici in formazione specialistica.

L'Endoscopia Digestiva caratterizzata da un efficiente servizio di reperibilità attivo H24 per le emorragie digestive acute e le altre urgenze ed ha un team ben formato ed affiatato per il trattamento endoscopico delle patologie bilio-pancreatiche (ERCP).

**I LETTI** di degenza ordinaria (le malattie digestive rappresentano la seconda causa di ospedalizzazione in Italia) sono 19, fra Pescia e Pistoia. In entrambi i presidi è attivo il Setting Day-Hospital e Day-Service, che permette la gestione ottimale delle malattie croniche limitando i ricoveri ordinari solo al paziente acuto o con riacutizzazione clinica. Ogni anno sono molti i cittadini che utilizzano i re

Pensiamo ad esempio alla gestione del paziente con cirrosi epatica. I percorsi ambulatoriali per le patologie epatiche comprendono la terapia personalizzata dell'ipertensione portale e dell'epatite C e l'approccio nutrizionale.

Un centro di eccellenza che nel tempo è cresciuto ancora, potendo contare su professionalità importanti e un ricambio di macchinari sempre più ad alta tecnologia che l'hanno reso tra i più importanti della Toscana nel settore.

## Cinquanta anni di ricerca per i medici dell'Aigo

**AIGO** è l'Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Digestivi Ospedalieri. Quest'anno compie 50 anni e riunisce 2000 specialisti da tutta Italia, operando a fianco delle istituzioni in difesa della salute gastroenterologica degli italiani. Per l'occasione è stato creato il logo AIGO50 Gastropride che sarà filo conduttore di tutte le iniziative, simbolo dell'orgoglio di una disciplina vincente in termini di spesa sanitaria ed esiti di salute. L'associazione è impegnata per la diffusione della cultura della prevenzione con campagne di sensibilizzazione tra i cittadini. Prevenzione che rappresenta ancora uno dei punti chiave per la diagnosi precoce delle varie patologie.

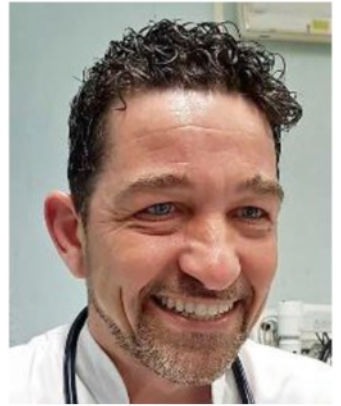
## Endoscopia potenziata Da Pistoia il corso formativo

L'endoscopia digestiva di Pistoia, il cui responsabile è il dottor Mario Lombardi, ha recentemente contribuito al programma di formazione della Società italiana di Endoscopia Digestiva (SIED) con un corso nazionale di Endoscopia Potenziata (nuove tecnologie in endoscopia digestiva) ed un altro sui temi medico legali in ambito gastroenterologico ed endoscopico. Ha conseguito l'accreditamento di eccellenza a livello nazionale. I corsi hanno formato medici che poi sono tornati sul territorio nazionale con le nuove nozioni.





**La diagnosi precoce delle patologie epatiche è fondamentale per la prevenzione. Basta una semplice ecografia**



**Il dottor Paolo Montalto**