

LA STAMPA

Steatosi epatica non alcolica, malattia del fegato legata alle proteine animali

Nell'ultimo stadio della sua evoluzione può portare al carcinoma dell'organo. Una terapia farmacologica specifica non esiste, gli unici correttivi apportabili riguardano la dieta

Pubblicato il 28/04/2017



Pericolosa la dieta ricca di proteine animali

Fabio di Todaro

Una dieta ricca di proteine animali eleva il rischio di sviluppare il sovrappeso, l'obesità e le malattie a essa correlate. Tra cui la steatosi epatica non alcolica, una condizione di diffusione crescente che determina l'accumulo di grasso nel fegato, che nel tempo determina la morte progressiva del tessuto. Da qui la cirrosi epatica, fino in taluni casi all'insufficienza dell'organo. Una terapia farmacologica specifica non esiste, gli unici correttivi apportabili riguardano la dieta: con la riduzione dei consumi di alimenti di grassi e la perdita di peso (se in sovrappeso), per l'appunto.

Steatosi epatica non alcolica: sotto accusa le proteine animali

A confermare l'ipotesi che una dieta ricca di proteine animali aumenta il rischio di sviluppare la steatosi epatica non alcolica, su cui diversi gruppi di ricerca ragionano da tempo, è stato uno studio olandese (il «Rotterdam Study»), presentato nel corso dell'ultimo congresso europeo sulle malattie del fegato, tenutosi ad Amsterdam. Gli autori della ricerca hanno valutato le condizioni epatiche di 3440 adulti, un terzo dei quali erano magri. La dieta è stata valutata attraverso la compilazione di un questionario alimentare, mentre lo stato di salute del fegato attraverso un'ecografia addominale.

La ricerca

ricercatori hanno stratificato l'analisi anche considerando l'indice di massa corporea, per tenere conto anche del peso nell'incidenza della steatosi epatica non alcolica. L'associazione significativa è emersa principalmente nelle persone in sovrappeso. Ma andando a indagare il quantitativo di nutrienti assunti, è emerso il legame più forte. I ricercatori hanno ritrovato un rischio più alto nei forti assuntori di proteine. E valutando l'origine delle proteine, è emerso che i consumatori più esposti erano coloro i quali prediligevano quelle di origine animale. Un rischio più basso è stato invece trovato tra chi preferiva il consumo di alimenti ricchi in carboidrati, anche se il tentativo di correggere la dieta delle persone più a rischio non ha sortito gli effetti. Segno che la migliore prevenzione passa dall'adozione di una dieta varia ed equilibrata, in assenza di linee guida ad hoc per il trattamento delle persone che soffrono di steatosi epatica non alcolica.

La prevenzione e la cura passano dalla dieta

Questa condizione, definita come la presenza di più del cinque per cento di adipociti all'interno della massa dell'organo, è considerata un fattore di rischio crescente per la salute, visto che nell'ultimo stadio della sua evoluzione può portare al carcinoma del fegato.

A ciò occorre aggiungere che diversi studi epidemiologici hanno evidenziato come le persone che soffrono di steatosi epatica hanno un rischio più alto di sviluppare il diabete di tipo 2 e l'aterosclerosi: e di conseguenza l'intero panel di malattie cardiovascolari.

Ecco spiegato perché l'attenzione della comunità scientifica si sta spostando sempre più sulla dieta e sull'attività fisica, piuttosto che sull'individuazione di una terapia farmacologica. «Uno stile di vita sano è la pietra angolare dei pazienti che hanno la steatosi epatica non alcolica - afferma Louise Alferink, ricercatore dell'Erasmus Medical Center di Rotterdam, autore principale dello studio -. Una dieta di tipo occidentale, ricca di prodotti di origine animale e di zuccheri raffinati, può alterare il metabolismo degli zuccheri. Aumentare il consumo di prodotti alimentari sani e ricchi di antiossidanti, come la frutta e la verdura ricca di antiossidanti, è ciò che al momento possiamo fare per far regredire la condizione».

Twitter @fabioditodaro