

# IL FEGATO NON VA IN VACANZA!

**DECALOGO PER LA SALUTE DEL FEGATO.  
REGOLE DA SEGUIRE IN PREPARAZIONE ALL'ESTATE.**

**2.500.000 le persone affette da epatite B e C.**

**Oltre 2.000.000 le persone con epatopatia legata ad abuso di bevande alcoliche**

**21.000 i decessi all'anno per cirrosi o tumore del fegato**

**Le malattie epatiche sono la prima causa di morte nella fascia d'età tra i 35 e i 44 anni e la terza nella fascia tra 45 e 54 anni.**

Questi i dati epidemiologici italiani relativi alle patologie che colpiscono il fegato

Le malattie epatiche, spesso asintomatiche nelle fasi iniziali di un decorso usualmente pluri-decennale possono essere causate anche da stili di vita e da comportamenti a rischio. Allo scopo di prevenire l'insorgenza di tali patologie è pertanto di fondamentale importanza condurre uno stile di vita sano, conoscere quelli che vengono definiti "fattori di rischio" ed eseguire periodicamente alcuni controlli degli esami di sangue.

**L'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato (AISF)** che riunisce i maggiori specialisti italiani di malattie del fegato e **la Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia (FIRE)**, propongono un **decalogo per salvaguardare la salute del fegato durante la bella stagione**

## **1 - Mantieni delle corrette abitudini di vita.**

Fai attenzione allo stato di igiene di quello che mangi, particolarmente quando sei fuori casa ed in viaggio. **L'epatite A e l'epatite E si trasmettono per via oro-fecale**, cioè tramite bevande ed alimenti contaminati come frutti di mare, verdure ed acqua. **Stai attento a quando utilizzi forbicine e rasoi ed altri strumenti appuntiti in comune con persone che non conosci: le epatiti B e C si trasmettono attraverso il sangue di un soggetto infetto.**

Avvertenza per tutti ma soprattutto per i **bambini: non toccate MAI aghi o siringhe abbandonate**, possono essere fonte di infezione! Anche le procedure estetiche possono essere a rischio: mai fare massaggi, tatuaggi, dermoincisioni, depilazioni in situazione igienicamente non sicure.

## **2 - Adotta uno stile di vita che preveda un'alimentazione corretta ed una regolare attività fisica.**

Una **dieta sana ed equilibrata** contribuisce a mantenersi in forma ed a mantenere il fegato sano. Approfitta dell'estate per assumere frutta e verdura in abbondanza: sono fonte preziosa di vitamine, sali minerali e fibre. Riduci quanto puoi cibi grassi o fritti. Ricorda che il fegato non va in vacanza: il consumo di alcoolici (birra, vino, aperitivi, superalcolici) non deve aumentare in questo periodo. Anche il bere occasionale grandi quantità può fare assai male al tuo fegato.

Nel caso di una malattia cronica del fegato, inoltre, lo stile di vita ed il controllo degli eccessi alimentari concorrono a limitarne l'evoluzione ed a migliorare le risposte alle terapie.

**Se hai una malattia del fegato NON assumere alcolici di nessun tipo.** Il controllo del peso e dell'accumulo di grassi nell'organo permette di prevenire malattie epatiche talvolta evolutive.

### **3 - Dieta equilibrata e controllo del peso corporeo.**

Se stai facendo una drastica dieta dimagrante in vista della spiaggia, seguila sotto controllo medico per assicurarti di assumere tutte le vitamine ed i minerali necessari. Il controllo del peso corporeo e la limitazione all'assunzione di calorie (cibi grassi e carboidrati in eccesso) prevengono l'accumulo di grasso nel fegato (*steatosi*) che costituisce la base di una possibile malattia evolutiva del fegato.

### **4 – Puoi fare un uso moderato di vino e bevande alcoliche, ma solo se non sei affetto da malattie del fegato**

Un bicchiere di vino o birra a pasto non pone problemi, salvo restrizioni in caso di epatopatie o di altre patologie e in particolari condizioni (vedi punto 2).

**Ma attenzione a non assumere MAI assieme alcolici e farmaci,** la loro combinazione può essere molto **tossica per il fegato!**

### **5 - Stai attento ai farmaci che assumi**

Non abusare nell'uso dei farmaci e non andare oltre le dosi indicate dal tuo medico o suggerite nel foglietto illustrativo: tutti i farmaci passano attraverso il fegato e – se in eccesso - potrebbero essere dannosi. **Non mischiare MAI differenti farmaci senza il consiglio di un medico.**

### **6 - NON assumere droghe di nessun tipo**

Il rischio è molteplice: se vengono assunte droghe sintetiche possono provocare danni permanenti al fegato, a causa della loro elevata tossicità. Inoltre, se avviene uno scambio di siringhe è possibile contrarre l'epatite B e C o anche il virus dell'immunodeficienza umana (HIV) che può aggravare molte malattie di fegato. **Fai attenzione a non mischiare MAI droghe ed alcol: la loro combinazione può essere letale per il tuo fegato (e quindi per te!)**

### **7 - Fai attenzione quando ti sottoponi a piercing e tatuaggi**

In Estate spesso si presenta l'occasione per queste iniziative: ricorda che **moltissime infezioni si trasmettono quando piercing e tatuaggi vengono realizzati con strumenti non sterilizzati.** Controlla che chi esegue il tatuaggio o il piercing utilizzi **strumenti monouso e sterili, in un ambiente pulito e non improvvisato. Evita di indossare, anche solo per provarli, orecchini o altri monili già usati da altri: potrebbero trasmetterti epatiti o altre infezioni!**

### **8 - Evita rapporti sessuali a rischio non protetti**

Le malattie a trasmissione sessuale sono molte: **tra queste è inclusa l'epatite B.** In particolare, il virus B dell'epatite ha un elevato rischio di trasmissibilità per via sessuale. **Usa il profilattico se cambi frequentemente partner o se non sei certo del suo stato di salute!**

### **9 - Vaccinati contro l'epatite B e contro l'epatite A**

Dal 1991 la vaccinazione contro il virus B è obbligatoria per i bambini: chi ha meno di 25 anni ed è stato regolarmente vaccinato è già immunizzato. Tutti gli altri possono comunque sottoporsi a vaccinazione. In particolare, se convivi con un portatore di epatite

Bo se pernsi di avere altri fattori di rischio per l'infezione, parlane con il medico di famiglia che saprà consigliarti in merito. Nel caso dell'epatite A - se non si è già immunizzati per un'infezione precedentemente contratta - **è opportuno vaccinarsi in caso di viaggi o di permanenza in Paesi esotici ed, in generale, in aree endemiche** (questo vale, in particolare, per i soggetti già affetti da malattie epatiche croniche).

## **10- Esegui controlli periodici dei tuoi esami**

Tramite gli esami ematologici è possibile controllare il livello di alcune sostanze presenti nel sangue - gli enzimi epatici - che rivelano lo stato di salute del tuo fegato. Tra essi, **le transaminasi (specie le GPT)** hanno un grande valore nell'identificare una sofferenza del fegato. La maggior parte delle malattie epatiche, in particolare le forme croniche, sono asintomatiche, per cui chi ne soffre spesso non se ne accorge. Questi esami aiutano a tenere sotto controllo lo **stato di salute del fegato!!**

### **Cos'è l'A.I.S.F.**

**L'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato (A.I.S.F.)** è un'associazione scientifica fondata nel 1970 e riconosciuta nel maggio 1998, con decreto ministeriale dal Governo Italiano. **È l'unica Associazione nazionale rappresentativa per lo studio del fegato.** Con oltre mille soci, promuove l'avanzamento della ricerca scientifica e della pratica medica epatologica attraverso iniziative dedicate alla formazione e allo scambio delle conoscenze scientifiche. A.I.S.F. finanzia con borse di studio l'attività di ricerca di giovani epatologi, coordina le informazioni scientifiche in campo epatologico tra le associazioni e istituzioni sia a livello nazionale che internazionale.

<http://www.webaisf.org/>  
[info@webaisf.org](mailto:info@webaisf.org)

### **Cos'è la F.I.R.E.**

**La Fondazione Italiana Ricerca in Epatologia (F.I.R.E.)** è una fondazione nata nel 2009 con lo scopo di **sensibilizzare Istituzioni, Media ed Opinione Pubblica sulle patologie del Fegato in Italia.** Promuove, in stretta collaborazione con AISF, la ricerca scientifica, sviluppa il dibattito e stimola l'attenzione sulla grande diffusione che le malattie del Fegato hanno nel nostro Paese. **Del Comitato d'Onore di F.I.R.E. fanno parte Luca Cordero di Montezemolo, Lucio Dalla, Piero Gnudi, Giampaolo Letta, Francesco Trapani, Andrea Zappia,**

<http://www.fondazionefegato.it/>  
[info@fondazionefire.it](mailto:info@fondazionefire.it)