



# Cirrosi Epatica

## Nome patologia e definizione

La cirrosi epatica è una patologia grave, a carattere cronico - degenerativo, dominata da alterazioni della struttura e delle funzioni del fegato, dovute alla trasformazione dell'organo in tessuto fibroso. Il fegato, progressivamente distrutto da infezioni virali, malattie metaboliche, malattie immunitarie, sviluppa una serie di cicatrici che sostituiscono le cellule epatiche, che a loro volta perdono le loro caratteristiche funzioni. Si arriva così, più o meno lentamente, a una distruzione della normale architettura del fegato che finisce per interferire con il flusso sanguigno. Nello stadio finale, una volta persa completamente anche la funzione di detossificazione, il sistema nervoso centrale è interessato da encefalopatia porto - sistemica con grave rischio di mortalità.

## Linee guida

<http://www.cirrosi.com>

## Obiettivo della dieta

I soggetti affetti da cirrosi epatica spesso presentano un quadro di malnutrizione legato il più delle volte non alla patologia in sé, ma alle conseguenze che questa comporta.

Scarsa assunzione di cibo	Maldigestione e malassorbimento	Alterazioni metaboliche
Anoressia, nausea e vomito, sazietà precoce	Alterata digestione: - Disfunzione pancreatica - Disfunzione biliare	Aumentate richieste energetiche
Lunga degenza in ospedale	Alterato assorbimento: -Danno alla mucosa	Alterata sintesi proteica
Dieta scarsamente palatabile		Catabolismo proteico accelerato
		Aumentata ossidazione proteica



## Dietoterapia - principi

La dietoterapia della cirrosi è strettamente legata alle misure dello stato nutrizionale del paziente e allo stato generale. In linea generale va attentamente valutata la possibilità di supplementazioni nutrizionali con vitamine e minerali.

## Alimenti da consigliare

In linea generale il regime dietetico è molto simile a quello raccomandato per una sana alimentazione:

- Abbondanti porzioni di verdure ogni giorno, per incrementare le fibre;
- Due porzioni al giorno di frutta fresca di stagione;
- Latte scremato e yogurt magro ogni giorno;
- Carboidrati complessi (pane, pasta, derivati del pane) a basso indice glicemico;
- Cereali grezzi e farine integrali, per incrementare le fibre;
- Carne e pesci magri, legumi;
- Olio extra vergine di oliva a crudo.

## Alimenti da evitare

Indirizzare il paziente e i famigliari verso il rigoroso rispetto di alcune regole alimentari:

- Abolizione dell'alcol in tutte le possibili varianti (vino, birra, aperitivi, superalcolici, distillati, cocktail).
- Rinuncia alle cotture elaborate o con intingoli, frittture e aggiunte di panna, maionese, mascarpone e salse in genere.
- Abolizione dell'aggiunta sale durante le cotture.

## Alimenti da ridurre

Ridurre al minimo possibile l'apporto di sale (sodio) cercando di favorire l'apporto di potassio.



## Annotazioni

Tenere sotto controllo periodico gli esami di funzionalità epatica (funzioni di sintesi e funzioni di stasi), l'ecografia epatica, la pressione arteriosa, l'elettrocardiogramma e le funzioni cerebrali.

Valutare, insieme ai colleghi epatologi, l'opportunità di sottoporre il paziente a trapianto di fegato.

## Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata.