



# Epatopatia alcolica

## Nome patologia e definizione

L'alcol è un'epatotossina il cui metabolismo crea gravi alterazioni nella cellula epatica. La diversa suscettibilità individuale (solo il 10-15% degli alcolisti sviluppa una cirrosi) o la maggiore suscettibilità delle donne all'epatopatia alcolica indicano che entrano in gioco anche altri fattori scatenanti (una ridotta quantità di alcol deidrogenasi nella mucosa gastrica, il deficit nell'ossidazione dell'alcol presente in molte famiglie e geneticamente trasmesso, alcuni fattori di istocompatibilità HLA).

I fattori che definiscono l'epatopatia alcolica sono: la quantità dell'alcol assunto, lo stato nutrizionale del paziente e i tratti genetici e metabolici. Esiste anche una correlazione positiva tra la gravità dell'alcolismo, in funzione della durata dell'abuso e della quantità assunta, e lo sviluppo di un'epatopatia.

Va ricordato che l'equivalente di 10 g di alcol è rappresentato da 30 ml di whiskey a 40°, 100 ml di vino al 12% o 250 ml di birra al 5%. Anche solo 20 g di alcol (circa 200 ml di vino o 60 ml di whiskey) nella donna o 60 g (circa 1200 ml di birra al 5%) nell'uomo, se consumati giornalmente per diversi anni, possono produrre un danno epatico.

In pratica, l'assunzione di 150-200 g di alcol per 10-12 giorni causa una steatosi epatica anche in un uomo per il resto in salute. Per sviluppare un'epatite alcolica, i pazienti devono consumare 80 g di alcol al giorno per almeno un decennio, mentre la soglia media per sviluppare una cirrosi è di 160 g al giorno per 8-10 anni.

## Linee guida

<http://s3.gi.org/physicians/guidelines/AlcoholicLiverDisease.pdf>

<http://www.epac.it/>

## Obiettivo della dieta

In presenza di steato-epatite la dietoterapia ha almeno tre obiettivi:

- Ridurre l'insulino-resistenza
- Migliorare i parametri metabolici
- Proteggere il fegato dallo stress ossidativo



## Dietoterapia - principi

I trattamenti dietetici sono soprattutto rivolti a rimuovere i fattori di rischio. Essendo la steatosi e la steato-epatite associate ad alterazioni del metabolismo glucidico e lipidico, all'obesità e all'insulino-resistenza, un'alimentazione sana e un cambiamento dello stile di vita, mirato alla riduzione della sedentarietà, rappresentano la prima e più importante terapia.

L'abuso di alcol è causa di malnutrizione, in quanto fornisce calorie prive di principi nutrizionali essenziali, riduce l'appetito e determina un malassorbimento attraverso un'azione tossica sul tratto gastrointestinale e sul pancreas. La sola malnutrizione non causa la cirrosi, ma uno o più fattori nutrizionali possono accelerare l'effetto dannoso dell'alcol.

## 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

Abolire l'alcol in tutte le possibili varianti (vino, birra, aperitivi, superalcolici, distillati, cocktail).

Evitare le cotture elaborate o con intingoli, frittture e aggiunte di panna, maionese, mascarpone e salse in genere.

Evitare di aggiungere sale durante le cotture.



## Alimenti da ridurre

In linea generale:

- Ridurre gli zuccheri semplici (marmellate, dolciumi, gelati, cioccolato)
- Ridurre i grassi (saturi) di origine animale (burro, strutto, salumi, carni grasse, formaggi, ecc)
- Controllare e limitare l'apporto di sale

## Annotazioni

In caso di obesità associata all'alcolismo e alla steatosi: una perdita di peso troppo rapida può accelerare la progressione della steatosi e portare alla formazione di calcoli biliari. Tuttavia, la riduzione dell'apporto calorico porta a un miglioramento delle transaminasi in circa il 50 % dei pazienti.

## Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 3-5

Frazionare l'intake quotidiano in 3 pasti principali e 2 spuntini per meglio controllare il senso di fame/sazietà e ridurre i picchi glicemici.