



Gli italiani sono al primo posto a livello europeo per numero di casi di patologie croniche del fegato che hanno assunto sempre più il ruolo di “malattie sociali”, malattie che nella maggior parte dei casi possono durare molti decenni in modo subdolo ed asintomatico e che spesso sono legate a stili di vita e a comportamenti a rischio (vedi Tabella*).

È pertanto importante che le persone siano informate e sensibilizzate ad adottare comportamenti corretti sfatando antichi tabù e smitizzando false credenze. Talora il pregiudizio porta il paziente a sottacere il suo problema di fegato, perché teme che sia considerato la conseguenza di scelte di vita errate. Bisogna vincere timori e pregiudizi: bastano semplici accertamenti per verificare la presenza di molte forme di epatopatia che possono essere curate, vi è spazio per lo studio dei meccanismi di progressione della malattia e per la ricerca mirata a ritardarne o prevenirne lo sviluppo. Ma prima di trattare le singole patologie credo che sia indispensabile conoscere meglio questo incredibile organo e riassumere quelle che sono le sue principali attività.

*Tabella

- 20 milioni di Italiani soffrono di steatosi epatica
- 700.000 italiani sono affetti da epatite cronica da virus B
- 1.500.000 italiani sono portatori cronici del virus C
- 600.000 italiani sono affetti da cirrosi epatica
- 40.000 italiani sono affetti da tumore maligno del fegato (epatocarcinoma)
- 21.000 italiani deceduti ogni anno per cirrosi o epatocarcinoma

L'etimologia di fegato profuma di fichi; il vocabolo latino della grossa ghiandola è iecur, termine di origine indoeuropea, che nell'uso quotidiano viene prima affiancato e poi sostituito da (i)ficatum (= dei fichi), quindi da ficatu, e infine da fegato. Nell'antica Mesopotamia il fegato era sede dell'anima e gli indovini, per capire il futuro lo scrutavano per trarne degli auspici; è stato considerato fin dall'antichità la sede del coraggio, dell'ardimento e dell'audacia, tant'è che ancora oggi dopo secoli e secoli si dice che una persona leale e coraggiosa “ha fegato, è un uomo di fegato” e di chi arriva fino alla temerarietà si dice che è “sfegatato”.

Per gli antichi greci era la sede delle passioni, particolarmente dell'amore sensuale e dell'ira: si rode il fegato chi non è sicuro della propria vita, chi perde una buona occasione, chi invidia la buona sorte altrui.

Il fegato è certamente l'organo che possiede tra le più complesse ed in parte misteriose funzioni del corpo umano: organo unico, con i suoi 1.500 grammi rappresenta la ghiandola più grande del corpo, è strategicamente localizzato a livello della parte alta dell'addome destro, e tutto quanto giunge nel nostro corpo dall'esterno ed anche molte delle sostanze che sono prodotte nel nostro organismo devono passare sotto il suo controllo prima di poter proseguire. Ha come compito fondamentale quello di drenare il sangue di provenienza intestinale, catturarne le sostanze nutritive in esso contenute derivanti dalla dieta, metabolizzarle e distribuirle agli altri organi.

Il fegato è sicuramente l'organo più generoso del nostro organismo, un lavoratore instancabile, essenziale per la buona salute ed indispensabile alla vita; svolge mansioni di magazziniere (funge da deposito di nutrienti, come il glicogeno e il ferro, di diverse vitamine, soprattutto la B12 e quelle liposolubili), di spazzino (è l'organo più attivo nei processi di detossificazione), di produttore e distributore di energia (elabora le sostanze alimentari e ne produce di nuove per sopperire a specifiche esigenze dell'organismo), di autotrasportatore (sintetizza molte proteine plasmatiche), di controllore del traffico (regola le varie vie metaboliche anche grazie alla produzione di ormoni). È insomma, il laboratorio chimico del nostro organismo.

Ovviamente, per quanto efficace esso sia, il fegato non può certo fare miracoli. Se la quantità di tossine da trattare è eccessiva, la sua capacità depurativa si satura e tali sostanze ritornano nel circolo sanguigno con tutto il loro carico di pericolosità. L'eccesso di alimentazione è uno dei motivi del suo malfunzionamento perché impedisce al fegato di impegnarsi anche nella detossificazione dell'organismo, oltre che nella sintesi e nell'elaborazione dei nutrienti. D'altra parte, un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di antiossidanti, lo aiuta a sbarazzarsi delle sostanze tossiche, senza che gli epatociti subiscano danni importanti.

Fra le varie attività biologiche svolte le più importanti sono:

- **Funzione metabolica:** il fegato interviene nel metabolismo della massima parte dei costituenti biochimici dell'organismo, in particolare la sua funzione è determinante per il metabolismo di proteine, zuccheri, grassi, vitamine ed ormoni.
- **Funzione detossicante:** l'azione detossicante del fegato su varie sostanze pericolose per l'organismo si esplica attraverso complesse attività chimiche, che possono sia modificare le varie sostanze originali, sia legarle ad altre sostanze che fungono da trasportatori; inoltre questi stessi processi biochimici sono utilizzati anche per metabolizzare molti farmaci e proprio perché la maggior parte di questi viene rielaborata a livello epatico, talvolta alcuni farmaci possono diventare lesivi per la cellula epatica, determinando danni anche gravi.
- **Produzione della bile:** la bile è una soluzione acquosa prodotta dalle cellule epatiche che ha come principale funzione quella di permettere l'assorbimento intestinale dei grassi alimentari e delle vitamine liposolubili (A - D - E - K). Inoltre anche la bilirubina, (sostanza che residua dalla distruzione dei globuli rossi) viene in massima parte escreta nella bile, di cui determina il caratteristico colore.

Da quanto fin qui esposto è evidente la miriade di funzioni a cui il fegato è preposto e che per lavorare in

questo modo deve essere pronto a rispondere a qualsiasi richiesta che deve poi soddisfare all'istante. Questo perfetto operaio può però ammalarsi molto più spesso di quanto pensiamo.

La sua dimensione è tale che solo il 30% circa è necessario per svolgere le funzioni cui è preposto. Ne deriva che i primi sintomi di malattia epatica si manifesteranno solo quando più del 70% delle cellule epatiche sia stato in qualche modo danneggiato, cosa che richiede tempo. Inoltre il fegato è l'unico organo del nostro organismo che rigenera, cioè è in grado, come le code delle lucertole, di ricrescere. Purtroppo, però, soprattutto quando i fattori lesivi che lo aggrediscono lo fanno in modo costante e cronico, senza dare segnali di allarme, e ciò purtroppo accade molto spesso, la crescita del fegato può essere anomala e dare luogo a grosse cicatrici che sconvolgono tutta l'anatomia e la circolazione dell'organo, dando luogo a quella che viene chiamata cirrosi.

I principali fattori lesivi per il fegato o epatolesivi, come si dice in termini tecnici, sono:

- **Agenti infettivi** (ad esempio: virus, batteri, parassiti), principalmente virus che sono di solito chiamati con le lettere dell'alfabeto (A, B, C, D, E, G);
- **Sostanze tossiche** (ad esempio: farmaci, alcol, sostanze chimiche);
- **Patologie di altri organi** (ad esempio: cardiopatie, malattie metaboliche, tumori).

Ora abbiamo le idee più chiare di quanto sia importante quest'organo, e per comprendere ancor più la sua complessità basti pensare che attraverso la dialisi possiamo sostituire la funzione dei reni, attraverso l'ossigenazione del sangue possiamo far fronte ad una insufficienza respiratoria anche grave, il cuore può smettere di battere ma le macchine cuore polmone sono comunque in grado di sostituire almeno per un po' di tempo la sua azione.

Ebbene non esiste uno strumento capace di sostituire il fegato nelle sue funzioni. Sappiamo che è impossibile viverci senza, e che la sua salute è uno dei fattori più importanti nella qualità della vita di ognuno di noi; per questo motivo è fondamentale conservarlo il più possibile sano e funzionante.