



“L’Associazione Italiana per lo Studio del Fegato da oltre 50 anni è impegnata nella ricerca, nella divulgazione scientifica e nella formazione dei giovani epatologi. Aumentare l’alfabetizzazione sanitaria e promuovere cambiamenti comportamentali ridurrebbe il carico di malattie del fegato e avrebbe un impatto significativo sulla sua morbilità e mortalità” sottolinea la prof.ssa Vincenza Calvaruso, Segretario AISF



Roma, 19 aprile 2024 - Il 19 aprile, come ogni anno, si celebra la Giornata Mondiale del Fegato, un’iniziativa delle società scientifiche di tutto il mondo legate all’ambito epatologico volta a sensibilizzare la popolazione mondiale sulla crescita delle patologie epatiche, spesso legate al peggioramento degli stili di vita: ogni anno, migliaia di persone sono colpite da queste malattie; sono 1,5 miliardi coloro che vivono con una malattia epatica cronica, mentre ogni anno si perdono 2 milioni di vite per questa causa.

Ogni anno, in Italia, almeno 15mila pazienti muoiono per cirrosi e circa 6mila per carcinoma del fegato.

Tuttavia, il 90% di questi casi sarebbero prevenibili, con azioni individuali in favore di un corretto stile di vita e con politiche sanitarie adeguate. Proprio al fine di incentivare questi approcci virtuosi, l'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato si è confermata in prima linea nell'adesione a questa Giornata.

Il fegato: protagonista di oltre 500 funzioni, ma a rischio di 100 malattie

Il fegato è un organo spesso sottovalutato, ma è fondamentale per il mantenimento della salute generale: svolge infatti oltre 500 funzioni vitali nell'organismo, ma può essere colpito da oltre cento malattie, indipendentemente da età, sesso, etnia.



Prof.ssa Vincenza Calvaruso

Il fegato è l'organo interno del corpo umano che pesa di più, 1,5 kg, quasi le dimensioni di un pallone da football americano. Il fegato elabora zuccheri, proteine e grassi, che vengono poi trasformati in energia richiesta dal resto del corpo. Interagisce con numerosi altri organi, contribuisce al metabolismo ed è uno dei migliori protettori del sistema immunitario. Depura il sangue, filtrando farmaci e altre sostanze tossiche, produce la bile e sintetizza i fattori essenziali per la coagulazione.

Le malattie del fegato tendono a rimanere latenti, in quanto questo organo non ha recettori del dolore: questo spesso porta a diagnosi tardive, quando la patologia è già in cirrosi scompensata o prossima all'epatocarcinoma.

I messaggi del World Liver Day

La Giornata Mondiale del Fegato è un'iniziativa guidata dall'Associazione europea per lo studio del fegato (EASL), dall'Associazione asiatica del Pacifico per lo studio del fegato (APASL), dall'Associazione americana per lo studio delle malattie del fegato (AASLD), dall'Asociacion Latinoamericana para el Estudio del Higado (ALEH) e la Society on Liver Disease in Africa (SOLDA), sotto l'egida della Coalizione Healthy Livers, Healthy Lives.

La campagna di quest'anno mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sul ruolo vitale del fegato e sull'importanza di adottare misure proattive per mantenere un fegato sano. Tuttavia, spesso le malattie del fegato non figurano nelle priorità di politica sanitaria, mentre dovrebbero rappresentare una priorità nei piani di assistenza sanitaria primaria.

“L'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato, che conta quasi mille soci iscritti, da oltre 50 anni è impegnata nella ricerca, nella divulgazione scientifica e nella formazione dei giovani epatologi - sottolinea la prof.ssa Vincenza Calvaruso, Segretario AISF - Le malattie epatiche croniche si sviluppano silenziosamente, causando cicatrici progressive e cirrosi e si classificano al secondo posto dopo la cardiopatia ischemica in termini di anni di vita lavorativa persi a livello globale”.

“Aumentare l'alfabetizzazione sanitaria e promuovere cambiamenti comportamentali ridurrebbe il carico di malattie del fegato e avrebbe un impatto significativo sulla sua morbilità e mortalità. In questi anni sono stati raggiunti importanti risultati, come i successi nella lotta alle epatiti virali, ma molto resta da fare, soprattutto in relazione alle patologie legate alla disfunzione metabolica provocate da tendenze legate a errati stili di vita”, aggiunge la prof.ssa Calvaruso.

Il decalogo della prevenzione

Per favorire comportamenti virtuosi e incentivare la prevenzione, dal World Liver Day parte un decalogo volto a salvaguardare la salute del fegato.

1. Evitare il consumo di alcol, che provoca sette diversi tipi di cancro ed è una delle cause più frequenti di patologie epatiche.

2. Seguire una dieta salutare (fatta di frutta, verdura, legumi, proteine), riducendo gli zuccheri complessi e cibi ad alto contenuto di grassi saturi.
3. Vaccinarsi contro l'Epatite A e B, con quest'ultima vaccinazione che protegge anche dall'Epatite Delta.
4. Fare controlli regolari dal proprio Medico di Medicina Generale.
5. Mantenere l'igiene delle mani per prevenire infezioni da Epatite A ed E.
6. Evitare di condividere aghi contaminati, non solo associati all'uso intravenoso di droghe, ma anche per tatuaggi e piercing.
7. Praticare sesso sicuro per evitare contagio da Epatite B e C.
8. Evitare gli inquinanti ambientali, che possono danneggiare le cellule epatiche.
9. Non fumare.
10. Fare regolarmente esercizio fisico per ridurre l'accumulo di grassi nel fegato, aumentare il flusso sanguigno e intensificare la funzione metabolica.