

# Fetge gras

El fetge ajuda a digerir els aliments, emmagatzemar nutrients i eliminar toxines. El fetge gras és produït per l'acumulació excessiva de greix al fetge. Afecta cap a un 30% dels adults del nostre entorn.

## Quines són les causes?

Els dos tipus més freqüents són el fetge gras alcohòlic i el fetge gras metabòlic o no alcohòlic.

El **fetge gras alcohòlic** es dona en persones que beuen [alcohol](#) per damunt dels límits recomanats.

El **fetge gras metabòlic** sol estar causat per una dieta rica en greixos i sucres, sedentarisme, [sobrepès](#) (sobretot de l'abdomen), hipertensió, elevació dels triglicèrids, del colesterol o de la glucosa a la sang. El risc augmenta molt quan es pateix alhora **obesitat i diabetis**. També pot aparèixer per causes genètiques o associat amb altres problemes de salut (apnea del son, ovari poliquístic, psoriasi, hipotiroïdisme, etc.). Per això també pot afectar a persones primes.

## Quines molèsties provoca?

No sol causar molèsties. Si el fetge és molt gran o hi ha inflamació pot causar fatiga, malestar, pesadesa, dolor a la zona superior dreta de l'abdomen o inflor abdominal. Si hi ha cirrosi, provoca la dilatació de venes sota la pell de l'abdomen, engrandiment del pit en els homes, envermelliment de les palmes de les mans i color groguenc de la pell o dels ulls.

## Quines són les complicacions?

L'acumulació de greix pot inflamar el fetge i si la inflamació persisteix pot provocar fibrosi. A vegades, la fibrosi deriva en cirrosi i fa necessari un trasplantament hepàtic o es desenvolupa un càncer.

El **fetge gras alcohòlic** sovint evoluciona a cirrosi si no s'abandona l'alcohol.

El **fetge gras metabòlic** sol associar-se amb problemes cardiovasculars. Un petit percentatge de malalts pot evolucionar cap a algun grau de fibrosi hepàtica i, en pocs casos, arribar a cirrosi.

## Com es diagnostica?

Se sospita la malaltia si es presenten alteracions de l'analítica hepàtica o hi ha factors de risc (consum d'alcohol, diabetis o obesitat). Es calcula el risc de patir fetge gras o fibrosi a partir de l'analítica, les molèsties i l'exploració física. L'[ecografia abdominal](#) ajuda a fer el diagnòstic. Per detectar fibrosi existeix una prova no invasiva, l'elastografia (FibroScan®).

La biòpsia hepàtica permet veure greix, inflamació i fibrosi, però no sempre cal fer-la.

## Quin és el tractament?

Un estil de vida saludable atura i pot revertir la malaltia:

- Suprimiu tot tipus de beguda alcohòlica.
  - Si teniu [sobrepès](#) o obesitat, perdeu pes (un 5% atura la malaltia i un 10% pot revertir-la).
- Seguiu una [dieta mediterrània](#): augmenteu el consum de fruites, verdures i aliments rics en vitamines A, C i E, en seleni i àcids grassos omega-3 (peixos blaus, tomàquet, espinacs, bròquil, pebrots, nous, alvocat). Utilitzeu només oli d'oliva verge, amb moderació.
- Eviteu els sucres (blanc, morè, xocolata, begudes ensucrades, mel, gelats...) i els greixos saturats (carns vermelles, embotits, mantegues, nata, etc.). Eviteu també refrescos amb o sense sucre (contenen moltafructosa).
- Reduïu les hores de [sedentarisme](#). Feu [exercici](#) de forma regular, entre 150 i 180 minuts setmanals.



- Controleu bé la [diabetis](#), la [hipertensió](#) i reduïu el [colesterol](#) i els triglicèrids.
- Eviteu medicaments que puguin danyar el fetge.
- La **vacuna de l'hepatitis A i B** ajuda a protegir el fetge.

Cal mantenir els canvis de dieta i l'exercici perquè la malaltia pot reparèixer.