

Ficat gras

Ficatul ajută la digerarea alimentelor, la stocarea nutrienților și la eliminarea toxinelor. Ficatul gras este cauzat de o acumulare excesivă de grăsime în ficat. Îi afectează aproximativ pe un 30% dintre adulții din jurul nostru.

Care sunt cauzele sale?

Cele mai comune două tipuri sunt ficatul gras **alcoolic** și ficatul gras metabolic sau nealcoolic.

Ficatul gras alcoolic apare la persoanele care consumă alcool peste limitele recomandate.

Ficatul gras metabolic este cauzat de obicei de o alimentație bogată în grăsimi și zahăr, de un stil de viață sedentar, de excesul de greutate (mai ales la nivelul abdomenului), de hipertensiunea arterială, trigliceridele crescute, colesterolul sau glucoza din sânge. Riscul crește foarte mult dacă mai și suferiți de **obezitate și diabet**. Poate apărea și din motive genetice sau asociate cu alte probleme de sănătate (apnee în somn, ovar polichistic, psoriazis, hipotiroidism etc.). Prin urmare, poate afecta și persoanele slabe.

Ce disconfort produce?

De obicei nu provoacă disconfort. Dacă ficatul este foarte mare sau există inflamație, poate provoca oboseală, disconfort, senzație de greutate, durere în partea dreaptă de sus a abdomenului sau bombare abdominală. Dacă apare ciroza, aceasta determină dilatarea venelor de sub pielea abdomenului, mărirea toracelui la bărbați, înroșirea palmelor și îngălbenirea pielii sau a ochilor.

Care sunt complicațiile?

Acumularea de grăsime poate inflama ficatul și dacă inflamația persistă poate provoca fibroză. Uneori, acest lucru poate duce la ciroză și este nevoie de un transplant de ficat sau poate duce la dezvoltarea cancerului.

Ficatul gras alcoolic de cele mai multe ori duce la ciroză dacă nu se renunță la alcool.

Ficatul gras metabolic de obicei este asociat cu probleme cardiovasculare. Un mic procent de pacienți poate ajunge la un anumit grad de fibroză hepatică și, în unele cazuri, se poate ajunge și la ciroză.

Cum este diagnosticat?

Se intuiește existența acestei boli atunci când analizele hepatice de sânge prezintă modificări sau când există factori de risc (consum de alcool, diabet sau obezitate). Riscul de a suferi de ficat gras sau fibroză se calculează pe baza analizelor de sânge, a disconfortului și a examenului fizic. Ecografia abdominală ajută la stabilirea diagnosticului. Pentru

a detecta fibroza există un test non - invaziv, elastografia (FibroScan®). Biopsia hepatică ne permite să vedem grăsimea, inflamația și fibroza, dar nu este întotdeauna necesar să o facem.

Care este tratamentul?

Un stil de viață sănătos încetinește sau inclusiv poate face să dispară boala:

- Eliminați toate tipurile de băuturi alcoolice.
- Dacă sunteți supraponderal sau aveți obezitate, slăbiți (într-un proces de 5% oprește boala și într-unul de 10% o poate face să dispară).

● Urmați o dietă mediteraneeană: creșteți consumul de fructe, legume și alimente bogate în vitaminele A, C și E, în seleniu și acizi grași omega - 3 (pește albastru, roșii, spanac, broccoli, ardei, nuci, avocado). Folosiți doar ulei de măsline virgin, și cu moderație.



● Evitați zahărul (alb, brun, ciocolata, băuturile zaharoase, mierea, înghețata...) și grăsimile saturate (carnea roșie, cârnații, mezelurile, untul, smântâna etc.). De asemenea, evitați băuturile răcoritoare cu și fără zahăr (conțin multă fructoză).

● Reduceți orele de sedentarism. Faceți sport în mod regulat, între 150 și 180 de minute pe săptămână.



● Controlați-vă bine diabetul și hipertensiunea arterială și reduceți colesterolul și trigliceridele.

● Evitați medicamentele care pot afecta ficatul.

● **Vaccinul de hepatita A și B** ajută la protejarea ficatului.

Mentineți modificările dietei și exercițiile fizice deoarece boala poate reveni.