



COPEV

Associazione per la Prevenzione e Cura dell'Epatite Virale "Beatrice Vitiello" ONLUS

Editoriale

Le funzioni del Fegato e la sua salute...

Il fegato è un organo complesso e svolge più di 500 funzioni vitali: disintossica le sostanze nocive, aiuta la digestione, immagazzina sostanze nutritive e regola il metabolismo. Peculiare è la capacità del fegato "sano" di rigenerarsi ripristinando le sue funzioni anche dopo lesioni acute o danni significativi. Questa sua capacità di adattamento, però, rende insidiose molte malattie epatiche, che possono rimanere completamente silenziose per molti anni.

La conseguenza è che le epatopatie vengono spesso diagnosticate in una fase già avanzata di danno del fegato in cui il quadro infiammatorio cronico ha portato nel tempo allo sviluppo progressivo di fibrosi epatica fino a configurarsi un quadro di cirrosi. Appare fondamentale quindi imparare a prestare attenzione ai segnali, anche lievi, che possono indicare un rischio per la salute del nostro fegato e nello stesso tempo *essere consapevoli di quali possano essere i rischi di contrarre una malattia epatica.*

Fortunatamente, oggi sappiamo che molti dei fattori di rischio di danno epatico (epatite, cirrosi e tumore del fegato) sono *modificabili*:

- 1) *lavorando su uno stile di vita corretto (fegato grasso)*
- 2) *seguendo i programmi preventivi di vaccinazione (epatite A, epatite B)*
- 3) *Sottoponendosi allo screening epatite C per una diagnosi precoce di malattia*

La malattia del nostro secolo: il fegato grasso (steatosi) e non solo...

Quando parliamo di fegato "grasso" non dobbiamo dimenticare che questa condizione patologica non viaggia mai da sola! E' ormai noto e dimostrato dal punto di vista clinico/scientifico che vi sono almeno 4 fattori che predispongono sia al fegato grasso che alla sindrome metabolica e sono:

- > L'aumento del peso corporeo che va **dal sovrappeso all'obesità**
- > I valori alterati di glicemia che identificano l'intolleranza glucidica ed il **diabete**
- > L'incremento del colesterolo e/o trigliceridi che indicano la presenza di **dislipidemia**
- > Ed infine l'**ipertensione arteriosa**

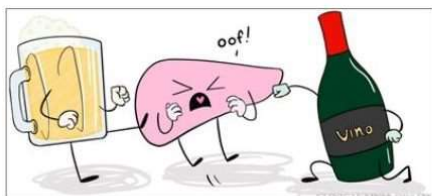
Sappiamo quindi che non solo il fegato è coinvolto nella sindrome metabolica ma tutto il nostro apparato cardiovascolare “ingrassa” e la funzione depuratrice dei nostri reni risulta “fortemente appesantita”.

Cambia quindi l'approccio alle malattie epatiche ed emerge come lo stile di vita e l'ambiente in cui viviamo possano condizionare la nostra salute!

Impariamo inoltre come la gestione di questa epatopatia debba essere **multidisciplinare** ed includere oltre all'epatologo un team di specialisti come cardiologi, endocrinologi, nefrologi ed esperti in campo nutrizionale e psicologico.

Da non sottovalutare un altro fattore di rischio importante: *l'eccesso del consumo di alcol* che già “di per sè” può indurre danno epatico ma che **se associato agli altri fattori metabolici** può accelerare la progressione della steatosi verso la fibrosi e la cirrosi.

Il consumo giornaliero di alcol non dovrebbe superare i 20 grammi nelle donne e 30 per gli uomini.



Una bevanda standard contiene 14 g di alcol ed è equivalente a:

- una lattina di birra da 350 ml
- un bicchiere di liquore di malto da 230 ml
- un bicchiere di vino da tavola da 140 ml
- uno shot di distillato da 45 ml

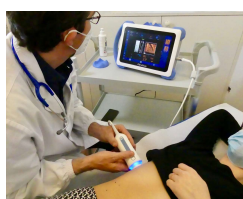
Come si può diagnosticare la malattia del fegato grasso (steatosi epatica) ?

Una valutazione accurata della steatosi epatica e della sua progressione rimane fondamentale per una diagnosi corretta. Di seguito i metodi diagnostici disponibili:

La biopsia epatica: La valutazione istologica del fegato attraverso una biopsia rappresenta il gold standard per la diagnosi di steatosi epatica e di steatoepatite ed è l'unico strumento affidabile per identificare il grado di fibrosi nel fegato. Tuttavia, la biopsia epatica rimane una manovra invasiva ed induce preoccupazione nei pazienti. Fortunatamente, negli ultimi decenni, sono stati sviluppati numerosi test sierologici (utilizzano prelievi di sangue) e metodologie diagnostiche non invasive per quantificare la steatosi e la fibrosi epatica rappresentate da ecografia epatica e fibroscan che misura sia il grado di fibrosi che l'accumulo di grasso nel fegato.

L'ecografia per lo studio del fegato è lo strumento più diffuso nella pratica clinica. Presenta vantaggi ben noti come la ripetibilità, la non invasività e il basso costo. Questo esame ha accuratezza diagnostica eccellente nella stadiazione della malattia steatosica ma richiede apparecchiature di ultima generazione ed operatori esperti.

-Il Fibroscan è uno strumento diagnostico non invasivo che utilizza la tecnologia dell'elastografia impulsionale per misurare **la rigidità del fegato** (fibrosi/cirrosi). La CAP è una tecnologia associata al Fibroscan che misura l'attenuazione degli ultrasuoni per valutare **la quantità di grasso nel fegato**, ovvero la steatosi epatica. Questi due parametri sono particolarmente utili per classificare rispettivamente sia il grado di fibrosi che la quantità di grasso del fegato e sono utili sia per monitorare l'evoluzione della malattia epatica che per valutare l'efficacia delle terapie laddove necessario.



I test sierologici: Negli ultimi decenni, l'interesse per i biomarcatori sierici è progressivamente cresciuto anche perché si ottengono con un semplice prelievo di sangue ed utilizzano parametri biochimici che sono compresi negli esami di laboratorio necessari per la diagnosi di danno epatico. Numerosi punteggi, detti "score di fibrosi", sono stati proposti e validati per rilevare la presenza di steatosi epatica e fibrosi clinicamente

significativa o meno. Il test più utilizzato e validato dal punto di vista clinico/scientifico è il test sierologico FIB-4 che utilizza i seguenti parametri: età, AST, ALT e numero di Piastrine.



Come possiamo affrontare e curare la malattia metabolica associata al fegato grasso ?

Una giusta alimentazione

Seguire una dieta corretta significa preferire i cibi che garantiscono un apporto bilanciato di carboidrati, proteine e grassi, privilegiando alimenti freschi e soprattutto poco processati. Il consumo quotidiano di verdura e frutta è fondamentale per fornire all'organismo vitamine, fibre e minerali. Il cosiddetto "cibo spazzatura", come patatine fritte, hot dog, snack confezionati e bevande zuccherate, non è l'unico da limitare. Anche una dieta all'apparenza normale, ma ricca di prodotti da forno industriali che contengono un mix di zuccheri, carboidrati raffinati, emulsionanti, lieviti e sale, i cosiddetti "cibi ultraprocessati", possono contribuire allo sviluppo della steatosi epatica.

L'attività fisica

Quanto muoversi? Le raccomandazioni internazionali suggeriscono almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata (come camminata veloce o bicicletta) o 75 minuti a settimana di attività intensa.

Secondo diverse ricerche, chi ha una vita sedentaria è più esposto al rischio di obesità, pressione alta, diabete, malattie cardiovascolari, tumori. Non solo. Un recente studio pubblicato sulla rivista JAMA ha evidenziato che, tra le persone che rimangono a lungo sedute, è anche più alto il rischio di sviluppare **demenza**, rispetto a quelle che si muovono di più. L'attività fisica, facendo aumentare il dispendio energetico, favorisce il controllo del peso corporeo, contribuisce a prevenire le malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete e alcune forme di tumore, nonché a migliorare il benessere psichico.

Nell'approccio ai vari fattori di rischio del fegato grasso e della sindrome metabolica parleremo (nelle prossime newsletter) di diabete, di dislipidemia e di obesità, condizioni spesso correlate tra loro

Riguardo all'Obesità è stato raggiunto un traguardo storico per i pazienti e per la Medicina Italiana: con l'approvazione del Disegno di legge 1483 (Roma, 1/10/2025), la cosiddetta "legge Pella", l'Italia diventa "il primo Paese al mondo" a riconoscere l'obesità come malattia cronica, progressiva e recidivante. Questo risultato dà finalmente dignità ad una patologia che riguarda sei milioni di italiani e riduce lo stigma che troppo spesso accompagna chi convive con l'obesità.

—> il primo passo quindi per garantire ai pazienti più attenzione, presidi adeguati e, in futuro, la rimborsabilità dei nuovi farmaci, con la possibilità di un'esenzione ad hoc.

Da sottolineare come le Associazioni dei pazienti abbiano giocato un ruolo importante, insieme al mondo scientifico e accademico, nel portare a compimento il ddl.

L'angolo della prevenzione dell'epatite B:

La vaccinazione obbligatoria neonatale anti-epatite B promossa da Copev nel 1991 (legge 165/1991) ha vinto una delle più importanti battaglie!

Infatti, i dati preliminari di un progetto Copev realizzato in stretta collaborazione con il Nord Italia Transplant Program (NITp), ha dimostrato che **nell'ultimo trentennio del programma si è registrata una lenta e progressiva riduzione del numero di trapianti per "epatite fulminante B"** (gravissima forma di epatite B gravata da elevata mortalità).

Ma la grande svolta ottenuta è stata che, negli ultimi 10 anni (2013-2024), grazie alla vaccinazione obbligatoria neonatale, i trapianti di fegato per "epatite fulminante B" negli adolescenti e nei giovani adulti italiani (di età inferiore ai 35 anni) si sono completamente azzerati!



Questi dati sono stati presentati da noi al Congresso AISF: Monotematica sul Trapianto di Fegato, organizzato dall' Associazione Italiana Studio Fegato e tenutosi a Roma il 10-11 Ottobre 2025.

—> La Dottssa De Feo, la Dottssa Scalamogna del NITp ed io stessa saremo disponibili ad interagire con tutti i Soci per eventuali approfondimenti su questa tematica.

Dott.ssa Maria Francesca Donato

L'angolo della cultura

Vi consigliamo di “vivere” questo percorso "Dialogo nel Buio".

Dialogo nel Buio è una mostra/percorso guidato in totale assenza di luce, durante la/il quale i visitatori devono affidarsi esclusivamente ai sensi del tatto, dell'udito, dell'olfatto e del gusto.

Si passa per diverse ambientazioni che richiamano situazioni di vita quotidiana, tutte diverse, da scoprire attraverso i sensi e il dialogo con la guida non vedente o ipovedente, svelando «un altro modo di vedere». L'ultima tappa è un bar dove, sempre nell'oscurità più totale, si commenta l'esperienza vissuta.

Il Percorso ha la durata di un'ora.

Per visitare il sito e avere maggiori informazioni clicca [QUI](#)



Informazioni mediche

I soci possono rivolgersi per informazioni mediche:

Malattie del Fegato e dell'apparato digerente

Dott.ssa Maria Francesca Donato: donatomariafrancesca@gmail.com

Dott.ssa Roberta D'Ambrosio: roberta.dambrosio@policlinico.mi.it

Dott. Angelo Sangiovanni: angelo.sangiovanni@policlinico.mi.it

Dott.ssa Mirella Fraquelli: mirella.fraquelli@policlinico.mi.it

Pediatria:

Dott.ssa Gabriella Nebbia: gabriella.nebbia1953@icloud.com

Dott. Marcello Farallo: marcello.farallo@yahoo.it

Malattie infettive

Prof. Mario Mondelli: mario.mondelli@unipv.it

Chirurgia Trapianto Fegato

Prof. Giorgio Rossi: rossi.trap@gmail.com

Prof. Cristiano Quintini: cristiano.quintini@policlinico.mi.it;
margherita.viola@policlinico.mi.it

Organizzazione e rete trapianti (NIT)

Dott.ssa Tullia de Feo: tullia.def@gmail.com

SCEGLI DI DARE IL 5X1000 ALLA COPEV

C.F. 97109890158

A te non costa niente, per noi è importante!

Come iscriversi all'Associazione Copev?

Riportiamo le quote di iscrizione all' Associazione Copev:

- **Socio paziente € 30,00**
- **Socio ordinario € 50,00**
- **Socio sostenitore € 100,00**
- **Erogazioni liberali di supporto alla ricerca sulle malattie epatiche**

Tutte le erogazioni liberali sono detraibili dall'imposta lorda in misura del 35% e fino a un massimo di € 30.000 annui. In alternativa è possibile dedurre le donazioni dal reddito imponibile per un importo non superiore al 10% del reddito complessivo dichiarato (art 83 del Decreto Legislativo 3 Luglio 2017, nr 117 – Codice del Terzo Settore).

ISCRIZIONE TRAMITE BONIFICO:

IBAN dell'Associazione: **IT51D056 9601 6120 00003200X56**

Intestazione: **Associazione Italiana Copev**

Banca Popolare di Sondrio Ag. 13 Milano

ISCRIZIONE TRAMITE CARTA DI CREDITO:

- Per donare 30€ (socio paziente) cliccare sul seguente [LINK](#)
- Per donare 50€ (socio ordinario) cliccare sul seguente [LINK](#)
- Per donare 100€ (socio sostenitore) cliccare sul seguente [LINK](#)
- Per donare liberamente cliccare sul seguente [LINK](#)

Una volta erogata la quota, inviare i seguenti dati sulla nostra mail segreteria@copev.it oppure su WhatsApp al numero [3516104679](tel:3516104679): nome, cognome, luogo e data di nascita, codice fiscale, residenza, e-mail e numero di telefono.

PROSSIMI EVENTI:

PIZZATA DI NATALE

Come da tradizione organizziamo anche quest'anno la pizzata di Natale per stare un po' insieme e scambiarsi gli auguri. Parleremo dei nostri programmi per il 2026 e sentiremo le Vostre impressioni.

Vi alleghiamo la locandina della pizzata di seguito.

Per prenotazioni inviare una mail a segreteria@copev.it oppure scrivere su WhatsApp al n. 3516104679



TORNEO DI BRIDGE

Il giorno **14/11/2025** si terrà il Torneo di Bridge Copev presso Monticello Golf Club in via Via Volta, 63 Cassina Rizzardi.

Per prenotazioni inviare una mail a segreteria@copev.it oppure scrivere su WhatsApp al n. 3516104679



Collegamento in web per i soci: i consigli degli esperti

Visita guidata al Museo della Cà Granda

Convegno: Gli effetti del cambiamento epidemiologico in epatologia

(Comunicheremo le date)



Seguiteci sulla nostra pagina Facebook e Instagram!

Clicca qui per seguire la nostra pagina Facebook



Instagram

Clicca qui per seguire la nostra pagina Instagram