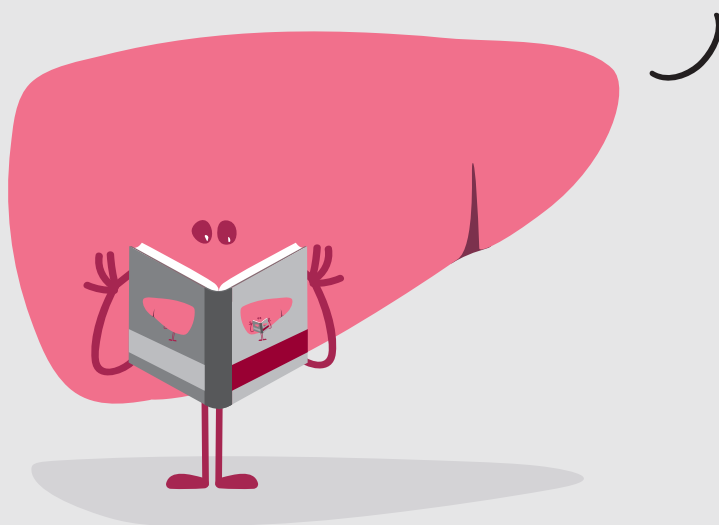
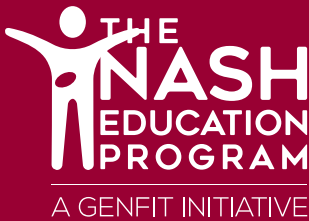


NASH:

Una guida
per i pazienti
e le loro famiglie



PER CAPIRE MEGLIO
LA STEATOEPATITE
NON ALCOLICA (NASH)



Il **NASH Education Program™** è uno dei principali attori della lotta contro la **steatoepatite non alcolica** e la poca consapevolezza di questa malattia.

Con il suo operato in tutto il mondo sin dal suo avvio nel 2017, il NASH Education Program, un'iniziativa interdisciplinare, mira a riunire tutti i principali operatori interessati dalla NASH: medici di tutte le specialità (epatologi, diabetologi, cardiologi, medici di base); pazienti, popolazioni a rischio e i loro familiari; autorità sanitarie; esperti del settore; pubblico e media. La sua missione è quella di produrre e diffondere informazioni scientifiche e mediche sulla NASH, per migliorare la gestione clinica dei pazienti e delle popolazioni a rischio.

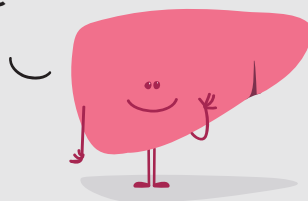
Le iniziative di sensibilizzazione su cui si basa il Programma sono:

- Valutare le esigenze dei pazienti affetti da NASH per migliorare il supporto che ricevono nell'ambito del loro percorso.
- Creare un ponte tra medici di tutte le specialità e pazienti o individui a rischio, al fine di migliorare e ottimizzare la gestione clinica del paziente.
- Progettare e realizzare materiale didattico scientifico e medico a disposizione di tutti.
- Migliorare l'esposizione mediatica di questa epidemia silenziosa globale al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica e ridurre i comportamenti ad alto rischio.

INDICE

Il fegato: un organo fondamentale	1-2
NASH: Che cos'è?.....	3
Dalla steatosi alla NASH	4
Dalla NASH alla cirrosi	5
Capire le fasi della progressione	6
Quali sono le cause alla base della NASH?	7-8
Quali sono i sintomi della NASH?	9
Quali conseguenze ha sulla salute?.....	10
Quali sono le terapie per la NASH?	11
Modifica dello stile di vita: uno sforzo essenziale	12-15
Penso di essere a rischio per la NASH: cosa dovrei fare?	16
Come posso rendere partecipi i miei cari?	17-18

Ciao, sono Mac'Liver, il vostro fegato, e insieme ai miei amici vi aiuterò a capire meglio la NASH!

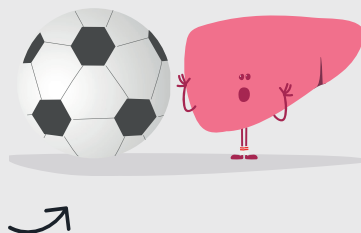


IL FEGATO: UN ORGANO FONDAMENTALE

Il fegato è un organo che pesa in media **1,5 chilogrammi** e si trova nella zona superiore destra dell'addome, protetto dalle costole più basse. Un fegato sano non può essere palpato in quanto è sotto la gabbia toracica.

Lo sapevate?:

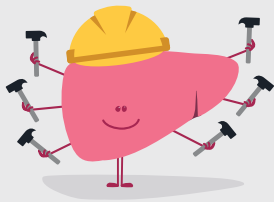
Anche se è alto solo **10 cm**, un fegato di media grandezza ha lo **stesso volume di un pallone da calcio**, quindi risulta essere il **2° organo più grande del corpo umano dopo la pelle**.



Il fegato svolge **oltre 600 funzioni nel corpo**. Le principali sono:

#1: Produzione

Il fegato svolge un ruolo fondamentale nel controllo dei livelli di zucchero nel sangue ed è essenziale nella produzione di bile, proteine, grassi e alcuni ormoni.



#2 : Disintossicazione

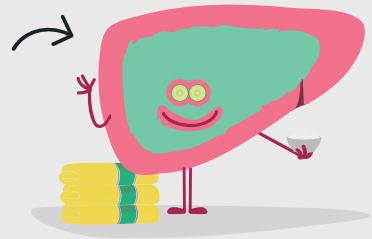
Il fegato filtra tutte le molecole nel corpo (medicinali, alcol, cibo...)

#3 : Trasformazione dei grassi

Il fegato elabora i grassi nel corpo: produzione, trasformazione, trasporto. Il fegato non è fatto per immagazzinare il grasso, ma in un fegato sano, fino al 5% delle cellule epatiche può contenere "gocce" di grasso.

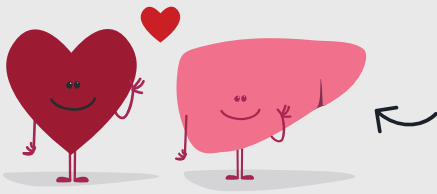
Lo sapevate?

Il fegato è un organo eccezionale. Ha la straordinaria capacità di rigenerarsi quando è danneggiato!



Il fegato e il cuore: una storia d'amore

Il fegato è un organo importante, che si trova al centro dei processi metabolici essenziali. Equilibra il colesterolo "buono" (HDL) e il colesterolo "cattivo" (LDL).



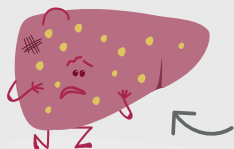
Ciò significa che il fegato è di fondamentale importanza nel corretto funzionamento dell'apparato cardiovascolare.

L'origine della parola "malinconia":

Nell'antichità, il fegato era considerato il centro delle nostre emozioni, che oggi è un ruolo tipicamente attribuito al cuore. La gente pensava che la rabbia e la tristezza avessero origine nel fegato. La parola "malinconia" deriva dal greco antico "melas", nero e "chol", bile, che significa "bile nera". La malinconia è uno stato di tristezza, preoccupazione.

NASH: CHE COS'È ?

NASH: una forma grave di "NAFLD"



La NASH, o **steatoepatite non alcolica**, è una forma severa della malattia del fegato NAFLD, «**Malattia da fegato grasso da causa non alcolica**».

Conseguenza degli stili di vita moderni

Nella maggior parte dei casi, la NASH è la conseguenza **di diete ad alto contenuto di zucchero e di grassi e di un esercizio fisico insufficiente**.



La NASH è strettamente legata al **sovrappeso, all'obesità e al diabete di tipo 2**. Questo è il motivo per cui è definita come una malattia "metabolica".

La NASH è una **malattia asintomatica**. I pazienti spesso non hanno sintomi fino allo stadio avanzato. Questo rende la NASH una **malattia difficile da diagnosticare**.



Lo sapevate?

"Epatite" non si riferisce solo a malattie virali (come l'epatite B e C). La parola epatite deriva dal greco "hepatos" che significa "del fegato". Una malattia del fegato viene detta epatite quando provoca l'infiammazione del fegato. (vedi pagina a fianco)

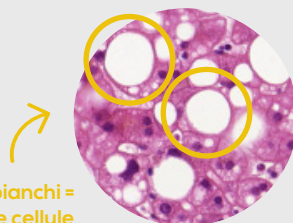
DALLA STEATOSI ALLA NASH

L'accumulo di grasso: steatosi

Lo zucchero viene trasformato in grassi dal fegato in modo che possa essere conservato in caso di necessità future. Quando la quantità di zuccheri e grassi assunti è **troppo elevata**, il fegato produce e immagazzina grasso in eccesso.

Quando la percentuale delle **cellule del fegato contenenti grasso supera il 5%**, si dice che c'è una **«steatosi»** (letteralmente "aumento del grasso").

cerchi bianchi =
accumulo di grasso nelle cellule



In questa fase, il fegato è solitamente più grande della norma e appare bianco nelle ecografie (alcuni dicono che è "lucido").

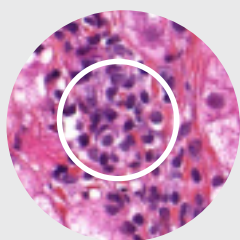
In alcuni pazienti, l'accumulo di grasso rimarrà benigno.

2 lesioni caratteristiche: infiammazione e rigonfiamento

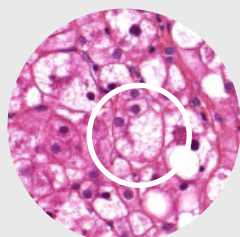
In altri pazienti, purtroppo, il grasso diventerà tossico e inizierà a danneggiare il fegato.

Il corpo inizia a sviluppare un meccanismo di difesa chiamato **« infiammazione »**.

In questa fase, le cellule iniziano a soffrire e gonfiarsi: questo si chiama **« rigonfiamento »**.



Numerosi nuclei:
infiammazione

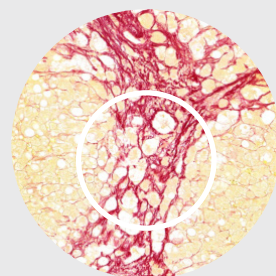


Cellula gonfia
= rigonfiamento

DALLA NASH ALLA CIRROSI

Tessuto cicatriziale: fibrosi

Se non viene fatto nulla per fermare la progressione della malattia, il fegato inizia un processo di riparazione. **Sul fegato appare il tessuto cicatriziale: si chiama «fibrosi».** Questo tessuto cicatriziale non funziona correttamente e giorno dopo giorno, la funzionalità epatica è compromessa. La fibrosi può essere classificata in quattro fasi: da uno a tre (lieve, moderata, grave), l'evoluzione della fibrosi può essere interrotta e persino invertita.



fibre di collagene
(rosso) = fibrosi



Ma se la fibrosi si diffonde nella maggior parte del fegato, si raggiunge la fibrosi di stadio 4, detta «cirrosi». Questo stadio è irreversibile.

I 3 stadi finali della NASH nel fegato

#1

Il fegato continua a funzionare:
Cirrosi compensata

#2

Il fegato si deteriora per insufficienza epatica:
Cirrosi scompensata

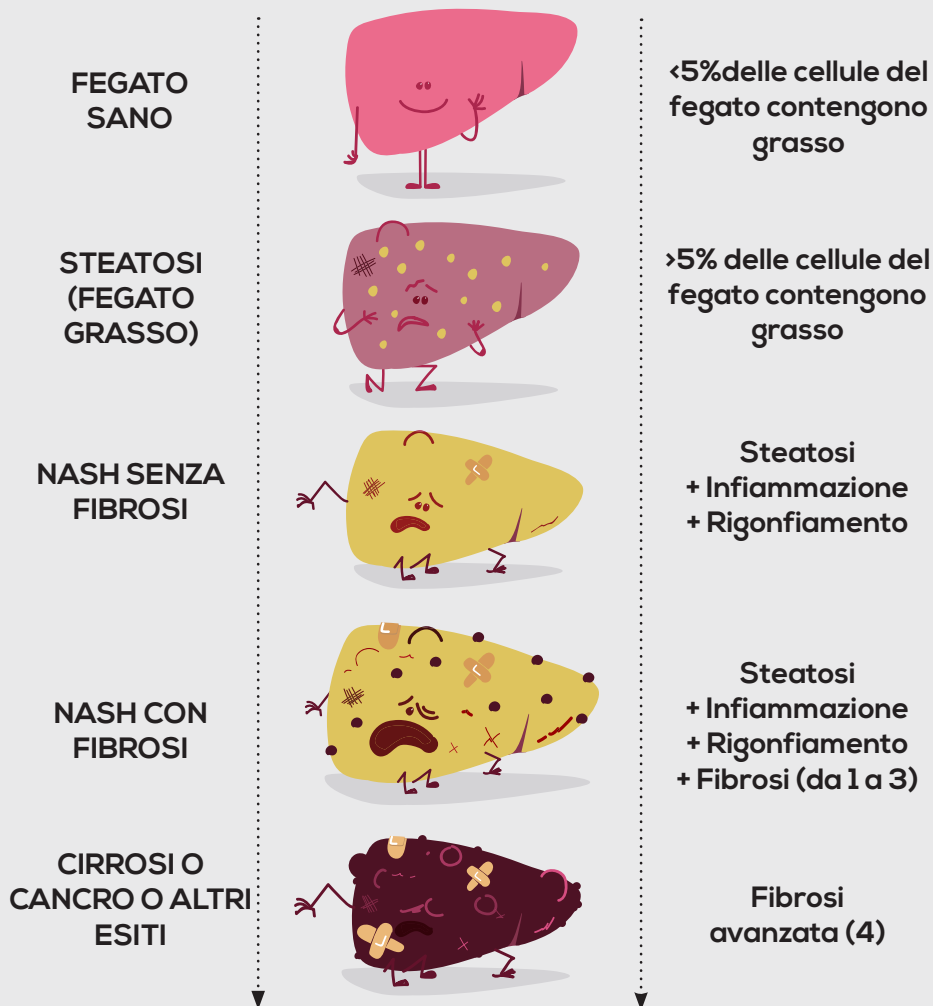
#3

La cirrosi si deteriora ed **evolve** in cancro al fegato

Nei pazienti affetti da NASH, il cancro al fegato può svilupparsi senza passare per lo stadio cirrotico.

Oltre al danno epatico, le prime cause di morte nei pazienti affetti da NASH sono gli eventi cardiovascolari. (vedi pagina 10)

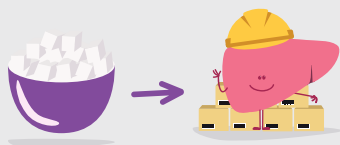
CAPIRE LE FASI DELLA PROGRESSIONE



Quando la malattia progredisce in **cirrosi** o in **cancro del fegato**, l'unica opzione rimanente è il trapianto del fegato. Purtroppo non tutti i pazienti possono essere trapiantati, la disponibilità di organi è critica e un trapianto rimane una procedura rischiosa.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA NASH?

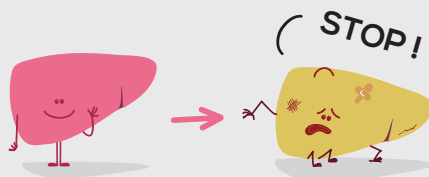
La NASH è la conseguenza di stili di vita sedentari associati a diete ricche di zuccheri e grassi.



Lo zucchero viene trasformato in grasso dal fegato, per essere conservato e utilizzato quando necessario.



Quando la quantità di zuccheri e grassi assunti è troppo alta, il fegato produce e immagazzina il grasso in eccesso.



Fattori di rischio

Alcuni individui sono più a rischio di NASH di altri. In effetti, alcune condizioni sono riconosciute come fattori di rischio per la NASH:



Da sapere:

Per calcolare il vostro indice di massa corporea, dividete il vostro peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri. Se siete alti 1,70 metri e pesate 90 chili: $90 / (1,7 \times 1,7) = 31,15$. Il vostro BMI è 31.

Cosa è la sindrome metabolica?

La sindrome metabolica non è una malattia *in sé*. È la combinazione di disturbi biochimici e fisiologici, che indica una **disfunzione del metabolismo**. Ad un individuo viene diagnosticata una sindrome metabolica quando presenta tre o più delle seguenti condizioni:



Diagnosi della NASH

La contemporanea presenza di questi fattori di rischio dovrebbe spingere i pazienti a consultare il proprio medico per uno **screening della NASH**. Un medico potrà fare diagnosi di NASH utilizzando uno dei seguenti metodi attualmente disponibili:

Il metodo più affidabile oggi giorno

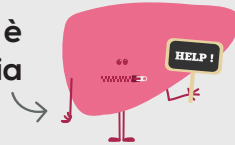


vedi pagina 11

QUALI SONO I SINTOMI DELLA NASH?

NASH: una malattia silenziosa...

Il fegato è un organo discreto, questo è il motivo per cui la NASH è una malattia cronica "silenziosa".



La maggior parte dei pazienti non avverte alcun sintomo particolare e la malattia viene spesso scoperta casualmente. Può anche essere rivelata a causa della comparsa di complicanze, il che significa che la malattia è già progredita in stadi avanzati.

...fino a stadi avanzati!

Alcuni pazienti possono avvertire sintomi quali dolore o disagio moderato nella zona superiore destra dell'addome e/o affaticamento. Possono essere presenti altri sintomi più comunemente associati a malattie epatiche avanzate, ma non sono specifici della NASH e potrebbero essere collegati ad altre condizioni:



- Perdita di appetito
- Gonfiore alle gambe
- Confusione e/o difficoltà nell'eloquio
- Colorazione gialla della pelle e degli occhi (ittero)
- Accumulo di liquidi nell'addome (ascite)

La mossa giusta: Se avvertite qualche sintomo o malessere improvviso, dovete consultare un medico. Potete spuntare le caselle che corrispondono alle vostre condizioni e ai sintomi e mostrare questo foglio al medico.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE SULLA VOSTRA SALUTE?

NASH: una malattia progressiva

Stimare il tasso di progressione della malattia è difficile perché varia da un individuo all'altro.

Ma sappiamo che l'aumento di peso o il peggioramento del diabete accelerano la progressione verso la fibrosi avanzata, la cirrosi o il cancro. Lo sviluppo della NASH aumenta anche il rischio di sviluppare il diabete o peggiorarne il controllo.



Molto più di una semplice malattia del fegato



Il fegato è al centro di tutti i processi metabolici Quando è colpito dalla NASH, il fegato è danneggiato e infiammato e rilascia molecole nel sangue che possono essere particolarmente dannose per il sistema cardiovascolare.

Il principale pericolo per i pazienti affetti da NASH è il rischio cardiovascolare (malattia o evento cardiovascolare).

Ricordate:

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, la principale causa di morte nei pazienti affetti da NASH non sono le complicanze epatiche, ma le malattie cardiovascolari¹.

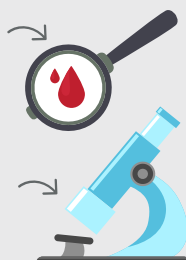
¹ Angulo, Gastroenterology, 2015

QUALI TRATTAMENTI CI SONO PER LA NASH?

Progresso della terapia

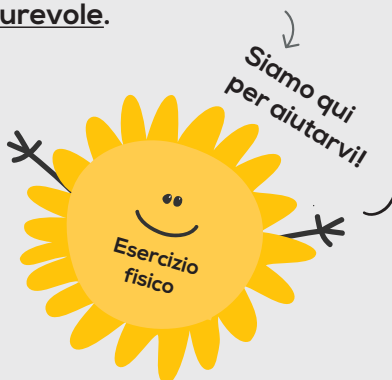
Nell'ultimo decennio, la scienza ha compiuto grandi progressi nello sviluppo di molecole per il trattamento della NASH. Ad oggi, non esiste ancora una terapia approvata dalle autorità sanitarie, ma per i pazienti affetti da NASH c'è una reale speranza di disporre di trattamenti negli anni a venire.

Lo sapevate? Oltre alla ricerca in corso sulle soluzioni terapeutiche per la NASH, sono stati fatti progressi scientifici anche nel campo della diagnosi e ci stiamo muovendo verso lo sviluppo di test diagnostici basati su analisi del sangue che potrebbero facilitare lo screening NASH su larga scala.



Modifica dello stile di vita

Insieme alle soluzioni terapeutiche, gli studi dimostrano che il controllo della progressione delle condizioni associate alla NASH può aiutare a prevenire la progressione della NASH. In assenza di trattamento, i pazienti affetti da NASH possono solo evitare o rallentare la progressione cambiando il loro stile di vita. Una modifica dello stile di vita efficiente e sostenuta può avere un impatto sulla NASH e persino sulla fibrosi, **a condizione che la perdita di peso sia di almeno il 10% del peso corporeo e sia durevole.**



MODIFICA DELLO STILE DI VITA: UNO SFORZO ESSENZIALE

Perdere peso e mantenere lo sforzo a lungo termine è difficile e impegnativo, e i pazienti possono sentire di non farcela a compiere un cambiamento così grande. Se questa sfida è troppo difficile per voi, non sentitevi in colpa o scoraggiati, ma cercate supporto.

Nota:



La vera sfida consiste nel mantenere la perdita di peso a lungo termine, che solo il 10% dei pazienti riesce a raggiungere, spesso a causa della mancanza di tempo e/o risorse.

#1: Preparate voi stessi i vostri pasti



Si consiglia di seguire il più possibile per intero la preparazione dei cibi per avere sott'occhio cosa c'è nel piatto. Gli alimenti confezionati contengono alti livelli di grassi aggiunti, sale e zucchero, anche nei prodotti salati.

#2: Riducete l'assunzione di grassi



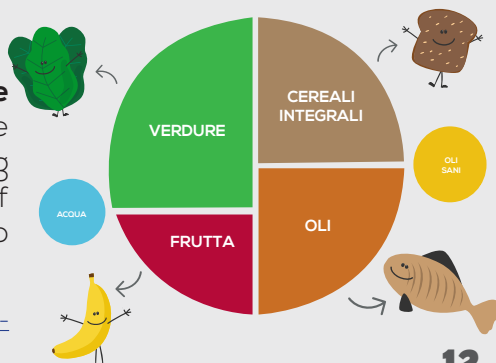
Si consiglia di **grigliare carni, pesce e crostacei** e di utilizzare preferibilmente **oli ricchi di grassi insaturi** (oliva, colza, semi di lino).



#3: Controllate le porzioni

Un piatto bilanciato deve essere diviso come mostrato qui. Potete fare riferimento a "The Healthy Eating Plate" creato dalla Harvard School of Public Health e disponibile sul loro sito web:

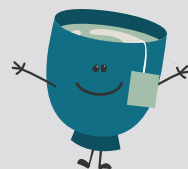
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate



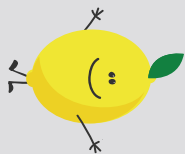
#4: Bevete acqua!

L'idratazione è essenziale. Bere acqua durante il giorno vi manterrà idratati. Se il gusto dell'acqua naturale non vi soddisfa, ci sono altri modi che possono garantire una sufficiente assunzione di acqua:

Bevande non zuccherate calde: come il tè o il caffè (gli edulcoranti dovrebbero essere evitati perché abitua alle bevande dolci).



Aromi naturali: il limone fresco, la menta o il cetriolo conferiscono all'acqua un sapore fresco e gustoso.

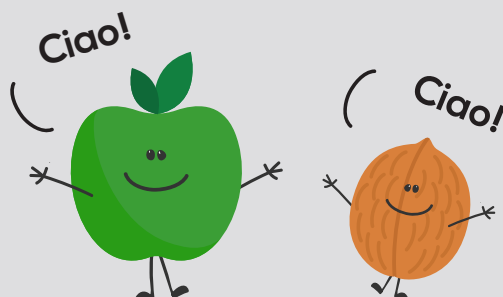


#5: Fate uno spuntino sano

Se potete, è meglio evitare di fare spuntini. Ma non è sempre possibile, quindi è fondamentale selezionare gli snack giusti:

Mandorle, noci e frutta secca: sono una buona fonte di proteine e mantengono sazi più a lungo.

Frutta: è una buona opzione, ma attenzione all'alto contenuto di zucchero che può portare rapidamente a superare la quantità di zucchero raccomandata.



Lo sapevate? Rimanere idratati riduce la sensazione di fame. **Bere molta acqua durante il giorno vi aiuterà a evitare spuntini.**

Da sapere:

Mangiate lentamente! Lo stomaco ha bisogno di almeno 20 minuti dopo l'inizio del pasto per inviare messaggi di sazietà al cervello. Se mangiate troppo in fretta, potreste mangiare troppo.

#6: Leggete le etichette dei prodotti alimentari!

Quando fate la spesa, **leggete attentamente le etichette degli alimenti che acquistate.** Sono una fonte essenziale di informazioni sui contenuti nutrizionali dei prodotti che mettete nel carrello.

Consiglio del giorno

Sono disponibili applicazioni scaricabili vi permettono di scannerizzare le etichette dei prodotti. Analizzano i prodotti e indicano la loro qualità nutrizionale.

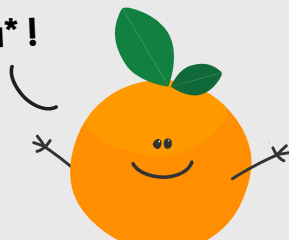
L'elenco descrive gli ingredienti in ordine di peso: gli ingredienti principali del prodotto vengono sempre prima di tutto. Se il primo ingrediente nell'elenco è burro o olio, il contenuto di grasso del prodotto è probabilmente molto alto.

Inoltre, i valori nutrizionali visualizzati sulle etichette indicano **il contenuto di grassi, di zuccheri e di sali nel prodotto.**

Per esempio: Un prodotto contenente $>20\text{g}$ di zucchero per 100g di prodotto è ricco di zuccheri. Tuttavia, un prodotto contenente $<3\text{ g}$ di grassi per 100 g di prodotto è povero di grassi.

Ciao ragazzi, sono un'arancia*!

* 100% naturale e senza zuccheri aggiunti!



#7 Muovetevi il più possibile, ma state sereni!

L'esercizio promuove il benessere, ma anche una forma fisica migliore: peso, controllo dei livelli di zucchero per i diabetici, riduzione del rischio cardiovascolare...

L'esercizio è un movimento che porta a consumare energie:



Bassa intensità: camminare, giardinaggio...

Intensità moderata: nuoto, jogging lento, yoga...

Alta intensità: tennis, ciclismo, corsa...

Esercizio fisico: buone pratiche

Per rimanere in forma, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda una pratica di allenamento settimanale di:



Divertitevi: La cosa più importante è trovare l'attività che meglio si adatta alle vostre esigenze e state tranquilli: **se iniziate un'attività fisica dopo una lunga pausa, chiedete consiglio al vostro medico, vi assisterà in questa nuova fase.**

PENSO DI ESSERE A RISCHIO, COSA DOVREI FARE?

Se avete uno o più fattori di rischio elencati di seguito:



- Prediabete o diabete di tipo 2**
- Sovrappeso od obesità**
(localizzato soprattutto attorno all'addome)
- Ipertensione**
- Apnea notturna**
(interruzione del respiro durante il sonno)
- Colesterolo (LDL) o trigliceridi alti**
- Precedenti di eventi cardiovascolari**

Oppure se avete sintomi come **dolore o fastidio nella zona superiore destra dell'addome**, chiedete consiglio al vostro medico di base, al diabetologo o al cardiologo se siete seguiti per altri fattori: vi esamineranno e potrebbero proporvi un esame del fegato (esame del sangue) o un'ecografia addominale.

**Se e necessario il trattamento, il vostro medico
sarà in ogni caso in grado di informarvi
e consigliarvi.**

Per aiutarvi:

Se avete difficoltà a spiegare i sintomi e le condizioni, potete spuntare le caselle corrispondenti e mostrare questo opuscolo al medico.

COME POSSO PARLARE DELLA MALATTIA AI MIEI CARI?

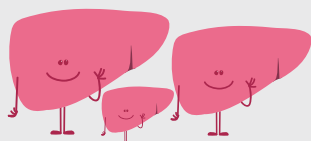
Malattie epatiche: superamento dei pregiudizi

Le malattie epatiche sono ancora soggette a pregiudizio e sono troppo spesso associate ad abuso di alcol o droghe o malattie trasmesse per via sessuale. È tempo di cambiare queste opinioni preconcepite!



I propri cari: un supporto essenziale

Siamo qui per te!

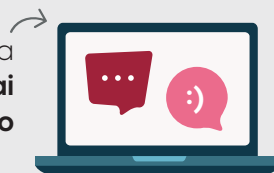


È importante saper condividere tutto con i vostri cari mentre combattete una malattia.

È importante che vi ascoltino e comprendano la vostra malattia e le sue potenziali conseguenze sulla vostra salute, e anche che siano coinvolti nel seguire il vostro trattamento: **i cambiamenti dello stile di vita hanno maggiori probabilità di successo se i vostri cari vengono coinvolti nel trasformare questa sfida in un successo.**

Gruppi di supporto dei pazienti: uno spazio di condivisione

Se non desiderate condividere la vostra esperienza con la famiglia, ci sono **community di supporto ai pazienti online che potete trovare su siti Web o social network dedicati.**



Anche le associazioni di pazienti sono una buona opzione per condividere quello che provate, i vostri bisogni e la vostra esperienza per trovare supporto.

Disclaimer: Questo opuscolo è stato modificato e distribuito solo a scopo informativo e per fornire informazioni per comprendere e gestire meglio la malattia. Non è inteso o implicito essere un sostituto di una consulenza medica, diagnosi o trattamento professionale. Qualsiasi domanda riguardante la vostra salute dovrebbe essere valutata da un medico o un altro operatore sanitario, in particolare per quanto riguarda qualsiasi sintomo che richiede diagnosi, trattamento o assistenza.

Vi invitiamo a condividere questo opuscolo con la vostra famiglia e i vostri cari, per aiutarli a capire meglio la vostra malattia e come possono sostenervi nella vita di tutti i giorni.



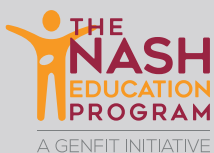
State cercando ulteriori informazioni sulla NASH o sulle iniziative del NASH Education Program™? Visitate il nostro sito Web e cliccate sulla pagina "Che cos'è la NASH?"

Avete un'idea, una necessità o vorreste darci la vostra opinione su come aiutare altri pazienti o diffondere consapevolezza? Vi ascoltiamo!

Potete comunicarcelo sul nostro sito web cliccando su "Contatta il nostro team".



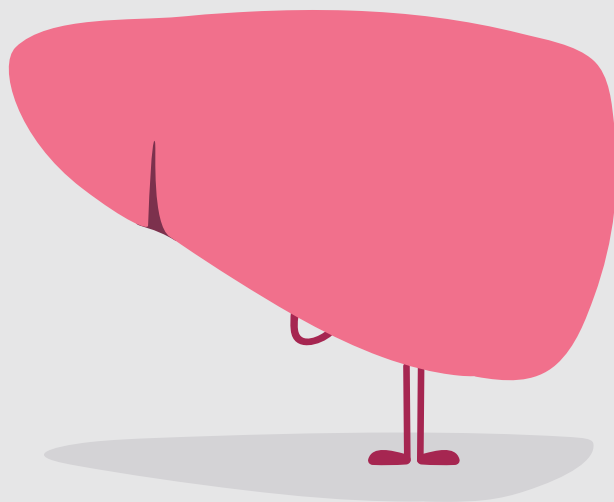
SEGUI LE NOSTRE ATTIVITÀ:



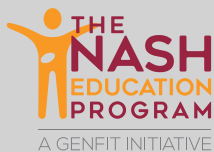
🔍 www.the-nash-education-program.com

✉ contact@nash-education-program.com

f @ 📺 The NASH Education Program



SEGUI LE NOSTRE ATTIVITÀ:



🔍 www.the-nash-education-program.com

✉ contact@nash-education-program.com

📱 [f](#) [@](#) [▶](#) The NASH Education Program