

NAFLD - Steatosi epatica non alcolica

ALLEATI
PER LA SALUTE



Tra il 15% e il 25%
Popolazione mondiale colpita



Usa: maggiore prevalenza
a livello mondiale

Tra il 20% e il 40%



Italiani con steatosi epatica
non alcolica

1 su 4

! La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) nei Paesi occidentali è tra le prime cause di cirrosi e carcinoma epatocellulare

I SOGGETTI PIÙ COLPITI

tra il 70 e il 90% di **OBESI**



e **DIABETICI**



Picco di incidenza 40-60 anni

! La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) è tra le cause più frequenti di malattia epatica in età pediatrica (a causa dell'aumento dell'obesità infantile)

FATTORI DI RISCHIO

- obesità addominale
- diabete mellito di tipo 2
- insulino-resistenza
- ipertensione
- dislipidemia (colesterolo)

! La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) è tra le cause più frequenti di aumento delle transaminasi

LE SOLUZIONI Non esiste una terapia specifica ma...

Una perdita di peso del **7-10%** può migliorare significativamente il grado di steatosi

LA DIETA



Alimenti SI

verdure a foglia verde e crucifere (cavoli, broccoli) | frutta fresca e a guscio | uova | pesce | carni animali non trasformate | prodotti lattiero-caseari | olio di oliva | avocado | noce di cocco | olive | pollame | cereali | fibre integrali

Alimenti NO

alcolici | caffè | cioccolato | tè nero | bibite ed energy drink | junk food in genere

! La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) colpisce molto meno frequentemente le donne, in particolare in età fertile, forse grazie al ruolo protettivo degli estrogeni