



## **Il virus dell'Epatite**

Sono la principale causa di malattie croniche del fegato. Oltre alle epatiti più conosciute e diffuse, come A, B e C, esistono anche le D, E e G. La A e la E si trasmettono per via orale, introducendo acqua o alimenti infetti, le altre per scambi di sangue, di liquidi corporei, aghi, rasoi infetti o in rapporti sessuali non protetti con persone infette. Alcune compaiono in forma acuta e scompaiono senza lasciare segni se non un'immunità permanente. Altre invece possono essere molto pericolose e mettere a rischio la vita. Altre ancora non danno sintomi e diventano croniche segnalando la loro presenza soltanto quando il danno è molto progredito. Tra le più note, la A, tranne nei rari casi in cui è letale in pochi giorni (epatite fulminante), si risolve in poche settimane lasciando il soggetto immune. La B e la C sono invece più pericolose perché possono cronicizzare e sviluppare cirrosi a distanza di anni. Se la trasmissione sessuale o madre-feto è comune nella B, nella C è invece rara. La C però è anche la più subdola, perché la fase acuta spesso decorre senza dare sintomi e diventa cronica nell'80 per cento dei casi, di cui circa un terzo induce cirrosi dopo i 40/50 anni.

Come proteggersi dalle epatiti

Epatite A.

Il vaccino non è obbligatorio ma è consigliato a: soggetti con altre epatopatie, viaggiatori in zone di elevata diffusione del virus, operatori sanitari e del settore alimentare, assistenti all'infanzia, familiari di soggetti infetti.

Epatite B.

Obbligatorio dal 1992 per i nuovi nati e fino al 12° anno d'età. L'immunizzazione completa prevede tre dosi di vaccino nell'arco di sei mesi e conferisce una protezione molto lunga. È raccomandato per portatori di altre epatopatie, operatori sanitari, emodializzati, emotrasfusi, soggetti che hanno rapporti sessuali con più partner, personale di pubblica sicurezza, viaggiatori in Paesi dove l'epatite è diffusa che possono avere contatti con sangue infetto.

Epatite C.

A oggi non è disponibile alcun vaccino, pertanto la prevenzione si deve fondare sulle regole per evitare il contagio. Le stesse usate per prevenire l'epatite B.

**IL FEGATO:** organo importantissimo per il nostro benessere

I virus dell'epatite danneggiano in modo irreparabile il fegato, che è un organo importantissimo per il nostro benessere.

È l'organo interno più grande del corpo e può pesare fino a tre chilogrammi. Ma la caratteristica che rende il fegato unico è la sua grande capacità rigenerativa: può sostituire le cellule danneggiate in caso di lesioni. In più, è in grado di assolvere alle sue numerose funzioni anche quando è danneggiato fino al 70 per cento.

Metabolizzare e disintossicare sono le sue principali funzioni. Presiede il metabolismo, elimina le scorie prodotte e neutralizza le sostanze potenzialmente tossiche come alcol, farmaci, additivi e tossine introdotte con l'alimentazione. Interviene inoltre nella digestione dei grassi attraverso la produzione della bile, un succo verde scuro che riversa nell'intestino, e partecipa al metabolismo del glucosio, delle proteine e di numerosi ormoni, decidendo che cosa dev'essere presente nel sangue per un pronto utilizzo e che cosa va accumulato o scartato. Produce inoltre diverse proteine necessarie alla coagulazione del sangue e favorisce l'attività o l'assorbimento delle vitamine A, B, D, E, K, PP.

#### Attenzione ai primi campanelli di allarme

Gli italiani detengono il triste primato europeo delle malattie croniche del fegato: ne soffre circa il 10 per cento della popolazione. Molte si possono curare grazie anche alla capacità di recupero dell'organo. Come sempre però occorre intervenire per tempo e non sottovalutare i primi sintomi. Quando insorgono, si manifestano con segnali a carico della bile, come l'ittero, cioè la colorazione giallastra di pelle e occhi, prurito, urine scure e feci bianche. Questi sintomi sono dovuti alla presenza di bilirubina e sali biliari nella circolazione sanguigna. Altri sintomi specifici sono la comparsa di nei a forma di ragno o di eritema palmare. Talvolta invece i segnali di allarme sono meno specifici: indolenzimento della parte destra dell'addome, senso di gonfiore dopo i pasti e sonnolenza, perdita di peso, debolezza. Sintomi generici che spesso fanno trascurare eventuali disfunzioni. L'alcol, i virus responsabili dell'epatite e la cattiva alimentazione sono i principali colpevoli di questi disturbi e a volte sono fattori che anche indipendentemente l'uno dall'altro possono causare quel danno cronico e progressivo dell'organo che è conosciuto come cirrosi. Ecco in dettaglio come agiscono e che cosa provocano.

#### L'ALCOL

Fino a 30 anni fa era considerato il principale responsabile delle malattie croniche del fegato. I primi danni che provoca sono la steatosi alcolica, caratterizzata da ingrossamento dell'organo e accumulo di grassi nelle cellule epatiche. Conduce nel tempo a epatite cronica, che è ancora un danno reversibile, ma occorre interrompere completamente l'assunzione di alcol, cosa estremamente difficile per gli alcolisti. L'epatopatia alcolica è la conseguenza più comune dell'abuso di alcol perché il fegato è l'organo in cui viene metabolizzato. L'entità del consumo e la durata della somministrazione sono i fattori principali di rischio per il suo sviluppo: i danni causati dall'alcol sono silenziosi per molti anni e per lungo tempo sono reversibili. Già agli inizi può comparire una sfumatura itterica sulla pelle o negli occhi, l'ingrossamento dell'organo, un innalzamento moderato delle transaminasi, soprattutto delle gamma GT nel sangue. Non è facile determinare quale sia la dose giornaliera tossica di alcol o quella che non crea alcun danno, perché le conseguenze dipendono da molti fattori e variano in relazione alle capacità metaboliche di ciascuno e alla durata dell'assunzione. Alcuni studi hanno mostrato che nessuno, pur assumendo una quantità superiore a 160 g di alcol al giorno, sviluppa cirrosi se tale quantità è introdotta nell'organismo per meno di 5 anni. Ma se la durata è maggiore, il rischio cirrosi s'impenna al 50 per cento. Sappiamo dunque che un consumo continuativo è più dannoso di quello saltuario, tanto che gli esperti raccomandano di sospendere l'assunzione per alcuni giorni la settimana.

#### L'ALIMENTAZIONE

Se è troppo ricca può dare origine a steatosi epatica non alcolica, detta anche fegato grasso. Si tratta di una malattia emergente nei Paesi occidentali, e spesso si punta il dito soltanto verso il consumo di alcol. Ma non è così. In genere è la conseguenza di abitudini dietetiche sbagliate: alimenti grassi, proteine animali, fritti, oltre all'alcol, sono tutti cibi che la possono provocare.

Si caratterizza per l'accumulo di grassi nelle cellule epatiche e viene spesso sottovalutata in chi non è bevitore, ma a lungo termine può dare origine a cirrosi e tumore al fegato. Diagnosticarla non è semplice perché i sintomi, come indolenzimento dell'addome, stanchezza, sonnolenza dopo i pasti, non sono specifici e vengono associati genericamente alla digestione. Studi recenti hanno però individuato alcuni fattori di rischio, come il rapporto tra altezza, peso e circonferenza addominale, che per alcuni possono essere importanti. Il tutto è complicato dal fatto che a volte i valori delle transaminasi nel sangue sono nella norma e per la diagnosi occorre effettuare esami più approfonditi.

#### Screening Periodici

Quelli che rischiano di più, ovvero gli alcolisti, i portatori di fegato grasso, i soggetti con epatiti cronicizzate e ancor più chi ha una cirrosi iniziale anche senza sintomi evidenti o dolorosi, non dovrebbero sottovalutare la propria condizione e sottoporsi a screening periodici come l'ecografia addominale, che permette di rilevare precocemente tumori di piccole dimensioni per i quali esistono opzioni terapeutiche adeguate. Occorre inoltre fare gli esami di laboratorio e rilevare il livello di alfa-feto proteina. Altre tecniche diagnostiche sono TAC e RMN che consentono una visione accurata del fegato e l'individuazione precoce di masse tumorali. Per diagnosi più approfondite si utilizzano l'angiografia che serve per valutare l'asportazione chirurgica o i trattamenti chemioterapici locali, e le biopsie, cioè il prelievo di una porzione di tessuto per consentirne l'esame istologico.

#### Tutti gli esami utili

##### TRANSAMINASI

Sono enzimi prodotti dal fegato. Si valutano in particolare GPT / ALT e GOT / AST. In tutte le malattie di fegato e vie biliari si registra un loro aumento e valori particolarmente elevati sono frequenti soprattutto in caso di epatite virale acuta.

##### Fosfatasi ALCALINA

Enzima che partecipa al metabolismo dei composti fosforici organici. Livelli alti indicano malattie del fegato, ma se l'aumento è accompagnato da concentrazioni alte di gamma-GT vuol dire che ci sono disturbi delle vie biliari.

##### GAMMA-GT

Enzima presente nel fegato e, in quantità inferiori, nei reni, nel pancreas, nell'intestino, nel cervello e nel cuore. L'innalzamento riflette la presenza di malattie del fegato e delle vie biliari. Se supera di 10 volte il valore normale è molto probabile un'ostruzione delle vie biliari, un tumore o metastasi epatiche. Rialzi meno consistenti sono tipici dell'epatite virale e della cirrosi. Aumenti si hanno anche nelle malattie del pancreas e a seguito di infarto del miocardio. Anche l'alcolismo provoca forti rialzi della gamma-GT.

##### BILIRUBINA

##### ALFA-FETO PROTEINA

È una glicoproteina prodotta dal fegato e presente nel siero del fegato, che sparisce nel primo anno di vita. La ricomparsa in quantità superiore a 400 ng/1 segnala la

presenza di un tumore, in particolare di fegato o testicolo. Come test non è specifico per la diagnosi precoce, ma serve a controllare l'evoluzione della malattia. Valori anormali, ma inferiori a 400 ng/ml, indicano epatite cronica, virale o cirrosi.

#### Strategia di Difesa in Dieci Mosse

L'AISF, Associazione italiana per lo studio del fegato, attiva Nella Promozione della ricerca scientifica e della pratica medica in ambito Epatologico, ha stilato Dieci regole per Preservare Lo Stato funzionale del fegato.

1-Igieniche Abitudini Corrette Mantenere. Fare Attenzione allo Stato di Igiene di cibo e acqua e non utilizzare forbicine, rasoi e strumenti appuntiti in comune con persone sconosciute. Non toccare aghi o siringhe abbandonate.

2-Adottare uno stile di vita Che Preveda una corretta alimentazione e attività fisica REGOLARE. Assumere verdura e regolarmente frutta in abbondanza, ridurre cibi grassi o fritti. In caso di una malattia del fegato non assumere alcolici di nessun tipo.

3-Dieta equilibrata e controllo del peso corporeo. Evitare diete dimagranti drastiche E, SE SI DEVE perdere peso, farlo sotto controllo medico. Controllare il peso corporeo e limitare l'assunzione di calorie.

4-Consumare moderatamente vino e bevande Alcoliche Un bicchiere di vino o birra uno pasto non pone problemi. Attenzione non mischiare alcolici e farmaci.

5-Stare attenti ai farmaci. Non abitare nell'uso dei farmaci e non eccedere le dosi indicate dal medico o Segnate nel foglietto illustrativo. Non mischiare mai differenti farmaci senza il consiglio di un medico.

6-Non assumere droghe di nessun tipo. Le droghe sintetiche possono provocare danni permanenti al fegato, a causa della Loro Elevata Tossicità. Lo scambio di siringhe favorisce la trasmissione di epatite B e C o del virus HIV Che PUÒ aggravare le malattie di fegato. Non mischiare droghe e alcol.

7-prezzo Attenzione piercing e tatuaggi. Strumenti non sterilizzati favoriscono la trasmissione di Infezioni. Controllare Che Siano gli strumenti monouso e sterili e SIA CHE L'ambiente pulito e non improvvisato.

8-Evitare rapporti sessuali non protetti uno Rischio. Usare il profilattico nei rapporti uno Rischio.

9-contro Vaccinarsi l'epatite B e contro l'epatite A. Dal 1991 la vaccinazione contro la B è obbligatoria. Chi ha meno di 25 anni E quindi già immunizzato. Gli altri possono effettuarla. Per la A se non ci si è già immunizzati è opportuno vaccinarsi in occasione di viaggi in Paesi esotici o in aree endemiche.

10-Eseguire Controlli periodici del sangue. Tramite gli esami del sangue e possibile Controllare il livello degli enzimi epatici Che rivelano lo Stato di salute del tuo fegato.

#### I farmaci disponibili per epatiti e Tumori

Per le Infezioni Croniche da virus delle epatiti B e C ci sono terapie Che possono eradicare il virus dall'organismo O almeno Evitare Che si moltiplichi. Il farmaco di prima scelta in questo genere di trattamenti è l'interferone alfa peghilato, A CUI, in caso di Epatite C, ribavirina associata viene, una molecola antivirale. Agiscono sui sintomi e sulla carica virale e possono Evitare Che divenga cronica. Per il tumore epatico, tra i CUI Fattori di rischio ci sono le Croniche epatiti B e C, oltre all'intervento chirurgico e al trapianto d'organo, oggi è disponibile un nuovo farmaco, il sorafenib, rimborsabile dal Servizio sanitario nazionale, Che Assunto per via orale consente, grazie all'azione Mirata, di ritardare la Progressione della malattia e di Migliorare la sopravvivenza di oltre il 30 per cento dei Pazienti.

Le informazioni sono tratte stato bimestrale Dalla rivista "Sapere & Salute", n. 74  
Novembre 2008