



CAUSE E FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE DEL FEGATO

Le malattie del fegato possono avere origini diverse, ma nella maggior parte dei casi sono legate a **infezioni virali**, **consumo di alcol**, **fattori metabolici** o **esposizione a sostanze tossiche**.

Spesso più fattori possono agire insieme. Ecco quali sono:

✓ Fattori di rischio delle epatiti virali

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2023), circa 304 milioni di persone nel mondo vivono con un'infezione cronica da epatite B o C, infezioni che possono evolvere nel tempo in cirrosi o tumore del fegato.

I principali fattori di rischio includono:

- **rapporti sessuali non protetti**
- **uso condiviso di aghi o siringhe**
- **trasfusioni non sicure (in passato)**
- **trasmissione da madre a figlio alla nascita (per l'epatite B)**



Le vaccinazioni contro l'epatite B e l'epatite A sono strumenti fondamentali di prevenzione.

✓ Consumo di alcol

Il consumo eccessivo e prolungato di alcol è una delle cause principali di danni al fegato nei Paesi occidentali.

Secondo l'OMS, l'alcol è responsabile di una quota significativa dei casi di cirrosi epatica.

Il rischio aumenta con:

- **quantità elevate di alcol nel tempo: al giorno** >1 unità alcolica nelle donne e >2 unità alcoliche negli uomini, dove per unità alcolica si intende 1 bicchiere di vino da 125cc con gradazione di circa 12°, una birra a bassa gradazione alcolica da 330ml, 1 bicchiere da 80ml a circa 38° (aperitivo), 1 bicchierino da 40ml a oltre 40° (superalcolico).
- **consumo quotidiano**
- **associazione con altre malattie del fegato (come epatite virale o steatosi)**

Non esiste una soglia completamente "sicura", se non l'astensione. Tuttavia, il rischio di sviluppare una malattia epatica alcol-correlata cresce in modo proporzionale alla quantità di alcol assunta. Le donne, per motivi genetici, hanno una soglia di tossicità epatica dell'alcol inferiore a quella degli uomini.





✓ Sovrappeso, obesità e diabete

Negli ultimi anni è diventata sempre più comune una malattia del fegato legata a problemi come sovrappeso, diabete e colesterolo alto. Si chiama malattia epatica steatosica associata a disfunzione metabolica (in passato nota come steatosi epatica non alcolica) e consiste nell'accumulo di grasso nel fegato.

Questa condizione può evolvere in infiammazione cronica e, nei casi più gravi, in cirrosi.

I principali fattori di rischio sono:

- **obesità**
- **diabete di tipo 2**
- **colesterolo alto**
- **sedentarietà**
- **alimentazione ricca di zuccheri e grassi**



✓ Farmaci e sostanze tossiche

Alcuni farmaci, se assunti in dosi elevate o per periodi prolungati, possono causare danni al fegato. Anche l'esposizione a sostanze chimiche industriali o a tossine naturali può essere un fattore di rischio.

✓ Fattori genetici e autoimmuni

In una minoranza di casi, le malattie del fegato sono dovute a:

- **malattie genetiche** (come emocromatosi o malattia di Wilson)
- **malattie autoimmuni**, in cui il sistema immunitario attacca il fegato

Queste condizioni sono meno frequenti rispetto alle cause metaboliche o legate all'alcol, ma possono essere gravi se non diagnosticate precocemente.

