

# Cirrosi epatica: cosa fare e cosa mangiare

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- [Cos'è la cirrosi epatica?](#)
- [Cause e sintomi della cirrosi epatica](#)
- [Dieta per cirrosi epatica](#)
- [Dieta per cirrosi epatica con ascite](#)
- [Dieta per cirrosi epatica e malnutrizione](#)
- [Dieta per cirrosi epatica con encefalopatia](#)
- [Leggi anche](#)

## Cos'è la cirrosi epatica?

La **cirrosi epatica** è una **malattia cronica irreversibile del fegato**, caratterizzata da un andamento lento e progressivo. Il fegato ha un ruolo molto importante nel nostro organismo, è infatti coinvolto in numerosi processi come la **digestione** degli alimenti, il metabolismo dei farmaci e la produzione di proteine, anche quelle coinvolte nella coagulazione del sangue. In presenza di cirrosi le cellule del fegato, la sua struttura e il flusso di sangue al suo interno vengono alterati, compromettendone le normali funzioni.

## Cause e sintomi della cirrosi epatica

Le cause della cirrosi epatica possono essere:

- **Infezione da HBV** (virus dell'**epatite B**) o **HCV** (virus dell'**epatite C**).
- **Abuso cronico di alcool**.
- **Malattie autoimmuni** (cirrosi autoimmune e cirrosi biliare primitiva).
- **Patologie metaboliche** (morbo di Wilson e Emocromatosi).
- **Malattie vascolari** (che generano stasi o ristagno sanguigno nel fegato).
- **Agenti tossici esterni e/o farmaci**.

Inizialmente, la cirrosi epatica non produce alcun sintomo. In stadio avanzato, possono verificarsi diverse condizioni e disturbi.

**Sintomi della cirrosi in stato avanzato:**

- **Anoressia**.

- **Perdita di peso.**
- **Perdita di massa muscolare.**

#### **Sintomi della cirrosi in fase terminale:**

- **Ittero e prurito.**
- **Comparsa di ascite** (accumulo di liquido all'interno della cavità addominale).
- **Edema alle gambe.**
- **Alterazioni della coagulazione, facili sanguinamenti** (ecchimosi e petecchie).
- **Formazione di varici e possibile rottura con emorragia gastro-intestinale.**
- **Encefalopatia epatica** (alterazioni della coscienza, della personalità e della funzione neuromuscolare).
- **Sindrome epato-renale** (insufficienza renale secondaria alla cirrosi).
- (tumore del fegato).
- **Trombosi portale** (ostruzione o restringimento della vena portale che porta il sangue dall'intestino al fegato).

## Dieta per cirrosi epatica

La dieta per la cirrosi si basa sui principi di una sana alimentazione, il più possibile varia e senza particolari restrizioni, ma **il consumo di alcol è vietato.**

Cibi proibiti:

- **vino, birra (anche light e analcolica), superalcolici in genere, cocktail alcolici, soft drink (bibite gassate, zuccherate e a 0 kcal).**
- **Tutti gli alimenti che contengono alcool, come dolci (es. babà), cioccolatini ripieni, etc.**

La dieta deve essere **bilanciata, adeguata alle esigenze** della persona e al suo **reale fabbisogno energetico**: evitare di mangiare tanto per non ingrassare, o di mangiare meno per non dimagrire, migliora il decorso della malattia. Bisogna evitare anche i **periodi di digiuno.**

- **Frazionare l'alimentazione in 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e 3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena).**

## Dieta per cirrosi epatica con ascite

Quando la cirrosi epatica è accompagnata da **ascite** (accumulo di liquido nell'addome), le regole della dieta non cambiano, tranne che per il consumo di **sale.**

- Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), il consumo di sale **non dovrebbe superare i 5 grammi giornalieri**, con un conseguente apporto di **sodio inferiore ai 2 grammi. Attenersi a un moderato consumo di sale nella dieta è indispensabile per coloro che soffrono di cirrosi e ascite.**

Per diminuire il consumo di sale occorre:

- Evitare di aggiungere sale agli alimenti già in tavola.
- Utilizzare **spezie ed erbe aromatiche** per insaporire le pietanze (prezzemolo, basilico, salvia, origano, pepe, alloro, rosmarino, maggiorana, timo, **peperoncino**)
- Evitare di insaporire primi piatti e passati di verdura con il sale. Un trucco per ridurre il sale è usare al suo posto **un cucchiaino (5g) di Grana Padano DOP grattugiato** che, oltre a donare molto gusto, è ricco di calcio, proteine nobili (con 9 aminoacidi essenziali), vitamine fondamentali per la salute come la B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio.
- Ridurre la frequenza dei cibi ad elevato contenuto di sale, come **cibi in scatola, affummicati, insaccati ed affettati; cibi sott'olio e sott'aceto; salse elaborate** (ketchup, senape, mostarde, maionese, pesto alla genovese, ragù, ecc.); **dado da cucina o preparati per brodo; snack salati** (patatine, noccioline, pistacchi, ecc.); **cornflakes, polenta precotta, preparati per pizza; prodotti da forno dolci e salati** (crackers, grissini, merendine, ecc.).
- Scegliere, quando possibile, linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno a basso contenuto di sale, ecc.)

## Dieta per cirrosi epatica e malnutrizione

In presenza di cirrosi, la mancanza di appetito, l'alterazione del gusto, la nausea, il vomito, la sazietà precoce e le restrizioni alimentari non giustificate sono tra le principali **cause di denutrizione**. In questi complicati casi di **malnutrizione occorre aumentare il consumo di alimenti**, e le abitudini alimentari.

E' quindi bene:

- **Frazionare i pasti.**
- **Arricchire gli spuntini**, ad esempio con una fetta di dolce fatto in casa (plumcake, crostata, ecc.); un gelato, un budino; oppure si può mangiare un panino con burro e marmellata o miele, pane sciapo con noci, pane sciapo con uvetta, pane sciapo con ricotta, toast con scaglie di Grana Padano DOP, miele e un frutto, ecc.
- **Aggiungere piccole quantità di frutta secca:**
- **Consumare più olio d'oliva a crudo.**

**Controllare il peso quotidianamente**, insieme alla misurazione della **circonferenza addominale**, informando il proprio medico in caso di importanti variazioni repentine.

- Attenzione, però, perché **chi ha la cirrosi epatica con ascite** può diminuire di peso (**massa magra**) anche se la bilancia non lo rileva. Il dimagrimento può infatti essere mascherato dal contemporaneo aumento del liquido (ascite) nella cavità addominale, ma la **denutrizione potrebbe aver già fatto diminuire la massa magra**, ad esempio i muscoli.

## Dieta per cirrosi epatica con encefalopatia

In presenza di **encefalopatia epatica** va posta attenzione alla **qualità e quantità dei secondi piatti**, in quanto è consigliabile **una riduzione delle proteine**. Va quindi limitato il consumo di carne (3 porzioni da 120 g ognuna a settimana; 2 di carne bianca e 1 una di carne rossa), pesce, affettati e uova, preferendo come secondo piatto:

- **I derivati del latte**, formaggi freschi o stagionati come Grana Padano DOP (massimo un cucchiaino da 5 g di grattugiato per condire primi o passati di verdura);
- **Legumi (freschi o secchi)**, come fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, fave, da cuocere senza sale;
- Alimenti che favoriscono la regolarità intestinale, cioè **ricchi di fibra**, come verdura, ortaggi, frutta e **alimenti integrali**, che devono essere incrementati rispetto a quelli raffinati.

Gli integratori alimentari a base di aminoacidi ramificati devono essere assunti solo su prescrizione del medico di fiducia.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Dott.ssa Laura Iorio**

Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [\*Juakiem W, Torres DM, Harrison SA. Nutrition in cirrhosis and chronic liver disease. Clin Liver Dis. 2014 Feb;18\(1\):179-90. doi: 10.1016/j.cld.2013.09.004. Epub 2013 Oct 25. PMID: 24274873.\*](#)
- [\*Toshikuni N, Arisawa T, Tsutsumi M. Nutrition and exercise in the management of liver cirrhosis. World J Gastroenterol. 2014 Jun 21;20\(23\):7286-97. doi: 10.3748/wjg.v20.i23.7286. PMID: 24966599; PMCID: PMC4064074.\*](#)
- [\*Hou W, Sanyal AJ. Ascites: diagnosis and management. Med Clin North Am. 2009 Jul;93\(4\):801-17, vii. doi: 10.1016/j.mcna.2009.03.007. PMID: 19577115.\*](#)
- [\*Palmer LB, Kufitinec G, Pearlman M, Green CH. Nutrition in Cirrhosis. Curr Gastroenterol Rep. 2019 Jul 10;21\(8\):38. doi: 10.1007/s11894-019-0706-5. PMID: 31289936.\*](#)
- [\*Yao CK, Fung J, Chu NHS, Tan VPY. Dietary Interventions in Liver Cirrhosis. J Clin Gastroenterol. 2018 Sep;52\(8\):663-673. doi: 10.1097/MCG.0000000000001071. PMID: 29912757.\*](#)

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

## Leggi anche

{article-slider}