

Fegato ingrossato: sintomi e cura

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Fegato ingrossato o epatomegalia: cos'è?](#)
- [Perché il fegato si ingrossa?](#)
- [Sintomi del fegato ingrossato](#)
- [Come prevenire l'ingrossamento del fegato](#)
- [Fegato ingrossato cura](#)
- [Dieta per fegato ingrossato e grasso](#)
- [Leggi anche](#)

Fegato ingrossato o epatomegalia: cos'è?

- **L'epatomegalia (fegato ingrossato)** è una condizione caratterizzata da un **ingrossamento patologico del fegato**, cioè quando le dimensioni dell'organo aumentano oltre i livelli di normalità. Il fegato di un adulto sano è lungo fra i 24 e i 28 cm e pesa circa 1,5 kg; quando ingrossato, può superare i **2 kg**.
- Non sempre indica una malattia, come la **steatosi epatica**, tuttavia è consigliabile **individuare le cause** dell'ingrossamento del fegato e sottoporsi a periodici controlli.

Si tratta di un disturbo **molto frequente** nella popolazione, il medico potrebbe riconoscere un fegato ingrossato attraverso manovre palpatorie specifiche già dall'esame clinico.

Perché il fegato si ingrossa?

Il fegato può ingrossarsi per via di:

- **cause congenite**, cioè il disturbo è presente fin dalla nascita o per storia familiare;
- **cause mediche**, cioè provocato da malattie come stasi ematica, **patologie cardiologiche**, cirrosi, tumori, amiloidosi, emocromatosi, cisti idatidee, mononucleosi, brucellosi, amebiasi, ecc.

Anche la **steatosi epatica (fegato grasso)** è una patologia caratterizzata da un aumento del volume del fegato e da un eccessivo accumulo di grasso al suo interno, condizione tipica degli obesi, degli alcolisti (steatosi alcolica), dei diabetici di tipo 2 e di chi segue un'alimentazione sbilanciata, ricca di cibi fritti e grassi. Tuttavia, questa malattia non deve essere confusa con l'epatomegalia.

Sintomi del fegato ingrossato

Quando il fegato si ingrossa è difficile accorgersene perché, di solito, **non dà alcun segno o sintomo**. A volte, però, quando l'aumento del suo volume è rapido e visibile, possiamo percepire una **sensazione di dolore o fastidio all'altezza del fianco destro** (sede del fegato), che può peggiorare alla palpazione.

Se l'epatomegalia è il segnale di una **malattia epatica**, i sintomi principali saranno:

- **ittero**, cioè un colore giallognolo della cute e della sclera (bianco dell'occhio);
- **urine scure**;
- **inappetenza**;
- **nausea o altri disturbi digestivi**, come **bruciore di stomaco**;
- **prurito della pelle generalizzato**, spesso con comparsa di macchie rosse simili a quelle di un'orticaria;
- **febbre**;

Se il fegato ingrossato, invece, è dovuto a uno **scompenso cardiaco** (riduzione dell'efficienza del sistema cardiovascolare), i sintomi principali saranno:

- **gambe e piedi gonfi**;
- **affaticamento**;
- **difficoltà respiratorie** (nei casi più gravi).

Se, durante la visita, il medico rileva il fegato ingrossato alla palpazione addominale, può prescrivere **ulteriori esami** che permetteranno di accertare se l'organo funziona correttamente e di individuare già una possibile causa. Questi esami generalmente sono:

- **analisi del sangue** (es. emocromo, profilo marziale, bilirubina, **transaminasi**, marker epatiti virali, ecc.)
- **ecografia addominale**;
- **radiografia toracica**;
- **TAC addominale**;
- **biopsia**, nei casi in cui l'epatomegalia è provocata da una malattia epatica.

Lo specialista, in questi casi, è l'epatologo. Tuttavia, a seconda del tipo di problema che ha causato l'ingrossamento del fegato, potrebbe essere opportuno contattare anche altri specialisti, come un oncologo, un cardiologo, o un dietologo.

Come prevenire l'ingrossamento del fegato

I **fattori di rischio** dell'epatomegalia dipendono principalmente dallo stile di vita e, pertanto, possono essere eliminabili o modificabili, come:

- **Eccesso di alcool**.
- **Fumo**.
- **Eccesso di peso (s od obesità)**.
- **Assunzione cronica di farmaci o integratori**, in particolare le **statine** (per ridurre i livelli di **colesterolo**) e **l'amiodarone** (trattamento delle aritmie cardiache).

Indipendentemente dalla presenza di una malattia epatica, chi soffre di epatomegalia deve **evitare alcolici, fumo e mantenere il più possibile un peso normale**, svolgendo una **regolare attività fisica** e seguendo una **dieta equilibrata**, ricca di frutta e verdura. Ciò significa che non bisogna mangiare più di quanto si consumi (**bilancio energetico**).

In caso di terapia con farmaci o integratori che possono compromettere la salute del fegato, è opportuno sospendere l'assunzione, salvo che non siano strettamente prescritti dal medico. Se sono stati prescritti dei farmaci che tendono a provocare l'epatomegalia, è importante **attenersi alle dosi e ai tempi di assunzione indicati dal proprio medico**.

Fegato ingrossato cura

Quando il fegato si è ingrossato, non a causa di una specifica malattia o per più fattori, **cambiare lo stile di vita è l'unico modo per riportarlo alla normalità**. Per cercare di normalizzare il fegato sono consigliati i metodi "fai da te" e alcune indicazioni diffuse dalle pubblicità, come assumere **sostanze "depurative" o integratori** non prescritti dal medico. E' consigliato, invece, seguire un'**alimentazione "leggera"**, che consenta cioè al fegato di non sovraccaricarsi, riuscendo a metabolizzare bene tutto ciò

che si mangia. Consigliata anche una dieta sostenibile, come **la L.O.Ve.** (latto-ovo-vegetariana), che propone **gratis 4 menù senza carne**, ma equilibrati in nutrienti.

Dieta per fegato ingrossato e grasso

Per non sovraccaricare il fegato, magari già messo alla prova da altri disturbi, è bene attenersi a queste semplici regole.

Imparare a cucinare:

- Evitare le preparazioni elaborate e molto cotte, con sughi ricchi di grassi, intingoli, ecc. Preferire cotture semplici, come **cucinare al vapore, al forno, alla piastra o in pentola a pressione, condire con olio extra vergine d'oliva** ed evitare di insaporire utilizzando molto **sale**, salse e grassi (burro e olio). Per condire i primi piatti o i passati di verdure, è possibile utilizzare **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale**, che è decremato durante la lavorazione, cioè nel formaggio rimane circa la metà del grasso del latte intero con cui è fatto. Oltre a donare uno squisito sapore, apporta **proteine di alto valore biologico**, è ricchissimo di **calcio** e di **vitamine importanti** come la **B12**.

Cibi da evitare con il fegato ingrossato:

- Alcolici e superalcolici, inclusi vino e birra. E' consigliabile eliminare queste bevande dalla dieta se il fegato è compromesso.
- Cibi pronti, fritti, fast food, salse come ketchup e BBQ, ma anche dolci ricchi di grassi, zuccheri, **bevande zuccherate**.
- Grasso visibile della carne, del prosciutto, pelle del pollo.
- Insaccati grassi come salsiccia, cotechino, ecc., da consumare occasionalmente.
- Latte intero, formaggi grassi come mascarpone, panna, ecc., da consumare anch'essi occasionalmente.

Cibi che fanno bene al fegato:

- Tutti i giorni, ad ogni pasto, una porzione di **verdura cruda o cotta, frutta** (2 o 3 frutti di stagione al giorno) e **cereali integrali**. Questi cibi aumentano l'apporto di **fibra** per migliorare il transito intestinale e digerire meglio i grassi.
- Yogurt magro, latte scremato, ricotta, formaggi freschi con meno del 25% di grassi (**leggere le etichette**). In caso di **intolleranza al lattosio**, utilizzare prodotti delattosati o **Grana Padano DOP, che è naturalmente privo di lattosio**.
- Pesce, frutta secca a guscio (noci, mandorle) e semi, perché contengono grassi buoni.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- *Vimalesvaran S, Samyn M, Dhawan A. Liver disease in adolescents. Arch Dis Child. 2022 Sep 27;archdischild-2021-323647. doi: 10.1136/archdischild-2021-323647. Epub ahead of print. PMID: 36167480.*
- *Ristic-Medic D, Bajerska J, Vučić V. Crosstalk between dietary patterns, obesity and nonalcoholic fatty liver disease. World J Gastroenterol. 2022 Jul 21;28(27):3314-3333. doi: 10.3748/wjg.v28.i27.3314. PMID: 36158263; PMCID: PMC9346467.*

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}