



COMUNICAT DE PRESĂ

8 iunie 2023 - Ziua internațională de acțiune împotriva steatozei hepatice:

Acțiuni globale pentru combaterea epidemiei ascunse a bolii ficatului gras nonalcoolic

Cu ocazia Zilei Internaționale de acțiune împotriva steatozei hepatice (8 iunie 2023), comunitatea medicală și organizațiile de sănătate din întreaga lume se mobilizează pentru a aduce în atenția publică importanța și urgența acțiunii legate de boala ficatului gras nonalcoolic (Nonalcoholic fatty liver disease - NAFLD) și de forma sa avansată, steatohepatita nonalcoolică (Nonalcoholic Steatohepatitis - NASH).

NASH reprezintă o epidemie globală tăcută, ascunsă, afectând peste 115 milioane de oameni în întreaga lume, iar estimările arată că numărul acestora va crește la 357 de milioane până în 2030. Deoarece simptomele sunt adesea nespecifice, aceasta este adesea subdiagnosticată și subraportată. NAFLD și NASH sunt factori de risc majori pentru afecțiuni concomitente: peste 70% dintre pacienți suferă de obezitate, până la 75% au diabet de tip 2, iar între 20% și 80% au hiperlipidemie. (cf. <https://www.international-nash-day.com/>)

„115 milioane de persoane din întreaga lume suferă de boala numită Ficatul gras non-alcoolic și se estimează că numărul lor va crește progresiv până în 2030. Discutăm despre o afecțiune care rămâne nedagnosticată și netratată, iar ce putem face noi, în calitate de medici dedicați este să tragem un semnal de alarmă pentru ca populația să devină conștientă asupra factorilor de risc (obezitatea, diabetul zaharat tip 2, dislipidemia) și evoluției acestei boli către complicații hepatice și extrahepatice amenințătoare de viață (ciroza, cancerul hepatic, boli cardiovasculare, boala renală cronică, cancere extradigestive). Oamenii trebuie să știe însă că pot evita apariția acestor afecțiuni sau își pot ameliora starea de sănătate prin adoptarea unui stil de viață sănătos și echilibrat care să presupună mișcare fizică regulată, dietă echilibrată, evitarea alimentelor bogate în grăsimi sau zaharuri, menținerea unei greutate corporale normale.” a explicat Prof. Univ. Dr. Corina Pop.

NAFLD cuprinde un spectru larg de condiții, de regulă asimptomatice: steatoza (depunerea de grăsime în >5% din celulele hepatice), steatohepatita (forma progresivă de boală, caracterizată prin steatoza asociată cu inflamație), fibroză, ciroza și cancerul hepatic. De cele mai multe ori aceste condiții rămân neidentificate, ned diagnosticate și netratate până în stadii avansate de boală.

„Ficatul gras non-alcoolic (NAFLD) este o afecțiune complexă, progresivă și multisistemică, o povară medicală și de sănătate publică la nivel global. Se estimează că 1 din 3-4 persoane este afectată de una din formele NAFLD (ficat gras simplu, steatohepatită sau ciroză). Incidența NAFLD crește cu aproximativ 1%/an, în paralel cu pandemia obezității și diabetului zaharat, iar modelele de prognoză



epidemiologică estimează o dublare a mortalității prin boala cronică hepatică cauzată de NAFLD până în 2030. Un semnal îngrijorător este creșterea NAFLD/NASH la tineri, copii și adolescenți. În contextul creșterii supraponderalității și obezității la această categorie, 1 din 5 tineri sub 25 de ani au steatoză sau steatohepatită non-alcoolică. În momentul actual NAFLD este cea mai frecventă afecțiune hepatică și are o contribuție substanțială la creșterea incidenței cirozei, cancerului hepatic și indicației de transplant hepatic.” a declarat Prof. Univ. Dr. Liliana Gheorghe.

Ziua Internațională de acțiune împotriva steatozei hepatice, inițiată în iunie 2018, are ca scop principal creșterea vizibilității și urgenței cu privire la această epidemie ascunsă. Prin educație și informare, campania își propune să aducă în prim-plan necesitatea diagnosticării timpurii și a prevenirii NASH, precum și importanța adoptării unui stil de viață sănătos. Acțiunile desfășurate în cadrul acestei zile includ evenimente locale, sesiuni de screening pentru sănătatea ficatului, informări și campanii pe rețelele de socializare, cu participarea a peste 70 de parteneri din mai mult de 70 de țări.

„Dorim să atragem atenția asupra caracterului silențios al bolii hepatice metabolice și să vă încurajăm să adoptați măsuri preventive și de gestionare eficiente. Pentru a preveni și controla boala ficatului gras non-alcoolic, vă recomandăm să fiți vigilenți și să efectuați investigații periodice, cel puțin anuale, cum ar fi analizele de sânge și ecografia abdominală. Menținerea unei greutate normale, cu un indice de masă corporală (IMC) sub 25 kg/m², este esențială în prevenirea și controlul bolii. Vă îndemnăm să evitați sedentarismul și să adoptați un stil de viață activ, prin activități fizice regulate precum mersul alert, alergatul, ciclismul sau dansul.

O alimentație echilibrată și sănătoasă are un rol crucial în gestionarea bolii hepatice metabolice. Vă recomandăm să adoptați o dietă normocalorică/hipocalorică (în cazul persoanelor cu exces ponderal), hipoglucidică și hipolipidică, urmând principiile dietei mediteraneene. Aceasta include consumul de cereale integrale, fructe și legume, nuci, alune, cafea în cantități moderate, peste, carne albă slabă și utilizarea uleiului de măsline. Atragem atenția asupra calității alimentelor consumate. Este important să acordați atenție provenienței și compoziției acestora, alegând alimente sănătoase și evitând produsele procesate și bogate în grăsimi saturate și zaharuri adăugate.

Colaborarea cu un nutriționist sau cu specialiști în medicină de familie, gastroenterologie, endocrinologie sau diabetologie, care au cunoștințe avansate în nutriție, poate fi benefică pentru a obține un plan alimentar personalizat și a primi sfaturi adecvate pentru gestionarea bolii hepatice metabolice.

Împreună, putem face o diferență semnificativă în lupta împotriva bolii hepatice metabolice. Prin adoptarea acestor măsuri preventive și de gestionare, putem îmbunătăți calitatea vieții noastre și preveni complicațiile asociate acestei afecțiuni.” a concluzionat Prof. Univ. Dr. Anca Trifan.