

## Fegato grasso: che cos'è, quali sono le cause e perché danneggia anche il cuore

È l'organo che svolge più di 500 funzioni vitali, sa rigenerarsi e compensare i danni. Ma quando va in sofferenza ne risente tutto il corpo. Fondamentale cogliere i primi segnali, anche lievi, per evitare diagnosi tardive (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 ottobre 2025)



Grande come un pallone da calcio, con un peso medio di circa 1,3 chili, il [fegato](#) svolge più di 500 funzioni vitali. È un vero laboratorio chimico che disintossica le sostanze nocive, aiuta la digestione, immagazzina sostanze nutritive e regola il [metabolismo](#). Proprio per la complessità e l'importanza delle sue funzioni, il fegato possiede anche una straordinaria resilienza: sa rigenerarsi e compensare i danni per lungo tempo, spesso senza manifestare sintomi evidenti. «Questa sua capacità di adattamento, però, rende insidiose molte patologie epatiche che restano silenziose per anni e vengono diagnosticate in ritardo, a volte in fase avanzata come accade nel caso della [fibrosi](#) severa o della [cirrosi](#). È fondamentale imparare a prestare attenzione ai segnali, anche lievi, che possono indicare un rischio per la salute del fegato: l'aumento di peso, i valori alterati di [glicemia](#), [trigliceridi](#) o [colesterolo](#), la presenza di [ipertensione arteriosa](#)», spiega Anna Fracanzani, direttore della Struttura Complessa di Medicina ad Indirizzo Metabolico, Fondazione Irccs Ca'Granda Ospedale Maggiore Policlinico, professore associato di Medicina Interna all'Università degli Studi di Milano.

### Non solo alcol

La maggior parte delle persone associa le **malattie epatiche** all'eccesso di alcol, che è effettivamente un fattore di rischio molto importante, ma non è l'unico. «Il consumo giornaliero di

alcol non dovrebbe superare i 20 grammi per le donne e i 30 per gli uomini», continua l'esperta. «Il contenuto di alcol in grammi si calcola moltiplicando il volume della bevanda (in millilitri) per la gradazione alcolica indicata in etichetta e per 0,8 - che rappresenta la densità dell'alcol etilico - e infine si divide il risultato per 100. Per fare un esempio pratico, una lattina di birra da 330 ml, un bicchiere di vino da 125 ml o uno shot di superalcolico contengono tutti circa la stessa quantità di alcol puro: tra gli 11 e i 13 grammi. Il **problema maggiore è legato alle modalità di consumo**: molti giovani, e a volte anche gli adulti, assumono grandi quantità di alcol concentrate nel fine settimana, spesso nel giro di poche ore (*binge drinking*), esponendosi non solo al rischio di danno epatico, ma anche a una tossicità acuta che può colpire altri organi, in particolare il cervello». Il fegato, però, può ammalarsi anche a causa di **infezioni virali**, come le [epatiti B e C](#), di **patologie autoimmuni**, seppur più rare, o per **effetto della tossicità di alcuni farmaci**. Tuttavia, la causa oggi più diffusa è **uno stile di vita scorretto** che include un'alimentazione squilibrata, la sedentarietà e il fumo.

### L'alimentazione giusta

«Si stima che circa un terzo della popolazione mondiale soffra di [steatosi epatica non alcolica](#), nota anche come **fegato grasso**», dice **Fracanzani**. «Dieta corretta significa preferire i cibi che garantiscono un apporto bilanciato di carboidrati, proteine e grassi, privilegiando alimenti freschi e poco processati. Il consumo quotidiano di verdura e frutta è fondamentale per fornire all'organismo vitamine, fibre e minerali. Il cosiddetto cibo spazzatura, come patatine fritte, hot dog, snack confezionati e bevande zuccherate, non è l'unico da limitare. Anche una dieta all'apparenza "normale", ma ricca di prodotti da forno industriali, zuccheri semplici, carboidrati raffinati e lieviti, può contribuire allo sviluppo della steatosi epatica. Lo stesso vale per l'eccesso di salumi, insaccati e formaggi stagionati. Le ultime linee guida della **Società Europea per lo Studio del Fegato**, pubblicate nel 2024, raccomandano come obiettivo terapeutico una **perdita di peso del 3-5% nei pazienti normopeso** con steatosi epatica di origine metabolica, **superiore al 5% nei soggetti in sovrappeso** e **fino al 7-10% nei casi più avanzati**, in presenza di **steatoepatite o fibrosi**. Tali risultati si ottengono mangiando meglio e muovendosi di più, il primo e più efficace approccio terapeutico non farmacologico per contrastare molte patologie croniche, comprese quelle del fegato».

### Attività fisica

Quanto muoversi? Le raccomandazioni internazionali suggeriscono **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata** (come camminata veloce o bicicletta) o **75 minuti a settimana di attività intensa**. «Infine, il fumo di sigaretta è stato associato a un aumento significativo del rischio di sviluppare tumore del fegato, la complicanza più seria delle malattie epatiche croniche», spiega **Fracanzani**. «Una meta-analisi su 81 studi ha evidenziato un rischio relativo più elevato nei

fumatori attivi, ma ancora aumentato anche negli ex fumatori. Inoltre, molti pazienti con malattia epatica cronica presentano alterazioni cardiovascolari concomitanti, come ipertensione e dislipidemia, che il fumo può aggravare, contribuendo a un aumento complessivo del rischio di eventi avversi».

### **Farmaci: è importante prendere «bene» gli antidolorifici**

Molti farmaci vengono metabolizzati a livello epatico e tra questi anche diversi **antidolorifici**, come i Fans (farmaci antinfiammatori non steroidei), usati per dolori o febbre. «Sebbene siano generalmente sicuri se usati secondo le indicazioni, un'assunzione frequente o prolungata può **sovraccaricare il fegato** e, in alcuni casi, **compromettere la funzionalità renale**», avverte **Anna Fracanzani**. «La situazione si complica quando più farmaci o sostanze attive seguono la stessa via metabolica: questo può aumentare il rischio di interazioni e di effetti tossici. Per questo, l'assunzione di qualunque farmaco, anche da banco, dovrebbe avvenire sempre sotto controllo medico, tenendo conto della possibile interazione con altre molecole, del metabolismo individuale e della presenza di eventuali danni epatici o renali preesistenti. È importante inoltre attenersi sempre alla dose raccomandata».

### **Che cosa significa «Masld»**

La nuova terminologia per indicare **le malattie del fegato grasso di origine non alcolica** è **Masld**, acronimo di *Metabolic dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease* ossia malattia steatosica associata a disfunzioni metaboliche. Questa definizione, adottata di recente dalle principali società scientifiche internazionali, sostituisce Nafdl, Non-Alcoholic Fatty Liver Disease e **sottolinea il ruolo dei fattori di rischio cardiometabolico nella genesi della patologia**. Per la diagnosi di **Masld** è necessaria la presenza di steatosi epatica, rilevabile tramite ecografia o altri esami, associata ad almeno uno dei principali criteri di disfunzione metabolica. Tra questi rientrano: **sovrappeso o obesità viscerale, diabete di tipo 2 o ridotta tolleranza al glucosio, ipertensione arteriosa, trigliceridi alti e colesterolo Hdl basso**. Sono gli stessi elementi che definiscono la sindrome metabolica e che, nel tempo, possono contribuire alla severità della malattia epatica, ma anche alla presenza di danno cardiovascolare», conclude **Fracanzani**.

### **Approfondisci**

- [ilMedicoRisponde: vai al Forum sul Fegato](#)

### **Leggi anche**

- [Obesità infantile, più sani da grandi se da piccoli non si è «grassottelli». I segnali per capire se un bambino è in sovrappeso](#)
- [L'obesità è una malattia: approvata la Legge che tutela chi ne soffre](#)

- Per la prima volta i bambini obesi hanno superato quelli sottopeso nel mondo: lo certifica l'Unicef
- Il Jeffing, rivoluzione gentile del jogging
- Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»