

AFECTIUNEA HEPATICĂ STEATOZICĂ ASOCIATĂ DISFUNCTIEI METABOLICE (MASLD)

ZIUA
MONDIALĂ
A FICATULUI



Ce este MASLD?

Reprezintă excesul de grăsime în ficat (peste 5-10% din greutatea ficatului)

Nu are simptome asociate în fazele inițiale și de aceea mulți oameni nu știu că au MASLD

MASLD este adesea trecut cu vederea și nu e considerat ca o boală reală

20-25% dintre oamenii afectați de MASLD pot prezenta forme mai severe.

Sunteți la risc?

Dacă aveți **diabet zaharat tip 2**, aveți **obezitate** sau aveți **enzimele hepatice crescute**, ar trebui să fiți **evaluat pentru MASLD**

Întreabați **medicul de familie, diabetologul sau gastroenterologul** despre MASLD, ce analize sunt necesare și efectuați o ecografie abdominală

MASLD se tratează și este reversibilă prin **schimbarea stilului de viață**

Sugestii pentru îmbunătățirea dietei:

Beți mai multă apă, decât sucuri

Reduceți consumul de băuturi alcoolice sau eliminați-l complet

Mâncați fructele, nu le consumați ca suc, astfel consumați și fibrele asociate

Reduceți consumul de carne roșie și înlocuiți-l cu pește, fructe de mare, pui, curcan

Reduceți consumul de făinoase, făină albă, orez alb și creșteți consumul de cereale integrale

Gustările trebuie să conțină fructe și legume, nu chipsuri sau patiserie

Reduceți consumul de cereale îndulcite



Plan de acțiune

Asigurați-vă că **dieta dumneavoastră este sănătoasă** pentru ficat și efectuați mai multe **exerciții fizice**. Dacă sunteți supraponderal, **este vital să scădeți în greutate** prin reducerea nivelului de grăsime.

Discutați cu medicul dumneavoastră despre nelămuririle privind MASLD, solicitați analize, ecografie, evaluare nutrițională

Dacă sunteți la risc de boală hepatică avansată, adresați-vă **medicului hepatolog**.

Hepatologul poate recomanda investigații suplimentare, ca analize speciale, RMN, elastografie sau biopsie hepatică

**Știați
că?**

Știați că MASLD nu se datorează doar **consumului crescut de băuturi alcoolice**. Persoanele care au o **dietă nesănătoasă** pot face **MASLD** și ciroză hepatică. **MASLD afectează copii, femei, bărbați de toate vârstele**. Cei mai mulți dintre noi nu știm că avem MASLD.



Progresia bolii

MASLD apare atunci când **prea multă grăsime se acumulează** în ficat

Acumularea continuă a grăsimii **duce la inflamația ficatului** cu **afectare cronică** și **steato-hepatită metabolic asociată – MASH**

În timp, **apare țesut cicatricial** care înlocuiește ficatul normal și acesta devine mai dur – **Fibroza** (F1-F3)

Fibroza hepatică reduce fluxul sangvin hepatic **afectând exercitarea funcțiilor acestuia** și apariția **Cirozei** (Fibroză F4)

Ciroza hepatică este o **cauză importantă de morbiditate și mortalitate** și poate duce la **cancer hepatic** și necesitatea unui **transplant hepatic**.

Factori de risc

Factori medicali: Obezitatea, Diabet zaharat tip 2, Sindrom metabolic (grăsime abdominală, hipertensiune arterială, glicemie crescută, hipercolesterolemie), Afecțiuni hepatice, Apneea de somn; Rezistența crescută la insulină datorită sedentarismului.

Alți factori: genetici; socio-culturali; sexul masculin; expunerea la toxine, fumatul

MASLD este reversibilă prin schimbarea stilului de viață

Pierderea în greutate a minim 8-10% din greutatea corporală este cel mai bun lucru de efectuat

Reducerea consumului de zahăr și carbohidrați

Reducerea alimentelor procesate și ultraprocesate

Eliminarea consumului de **băuturi alcoolice și băuturi îndulcite**

Vitamina E, cu recomandarea medicului

Controlul tensiunii arteriale, a colesterolului și a glicemiei

Diagnosticul precoce este important

Pe măsură ce apare fibroza, boala hepatică este mai greu reversibilă și este improbabilă atunci când apare ciroza hepatică

Efectuați mai multe exerciții fizice, minim 30 minute în fiecare zi.

