Steatosi non alcolica: utilità del dimagrimento

Data 03 novembre 2019
Categoria epatologia

Una revisione sistematica della letteratura conferma che nella steatosi non alcolica è importante enfatizzare al paziente il benefico del dimagrimanto tramite un appropriato stile di vita.

In una pillola precedente sono state recensite le linee guida sulla **steatosi non alcolica** (nonalcoholic fatty liver disease = NAFLD) . I due cardini della terapia sono la **dieta e l'esercizio fisico** in modo da ottenere una perdita di peso del 5-10% in 6-12 mesi.

Una **revisionesistematica** con metanalisi ha valutato l'efficacia di vari interventi per la perdita di peso. Sono stati esaminati 22 studi in cui venivano attuati interventi comportamentali oppure farmacologici o chirurgici idonei ad ottenere una perdita di peso.

In tutto gli studi avevano arruolato oltre 2500 soggetti con età media di 45 anni.
La durata media del trattamento era di 6 mesi.

Gli interventi che riuscivano ad ottenere una perdita di peso maggiore **risultaronoassociati** (rispetto al non intervento oppure ad interventi con perdita di peso minima) ad una riduzione dell'ALT, a un miglioramento della stetosi epatica (valutata tramite radiologia o istologia) e a una riduzione della steatoepatite non alcolica, anche se non vi era un miglioramento della fibrosi epatica.
In un'analisi per sottogruppi si è evidenziato che i miglioramenti della steatosi epatica si avevano con gli **interventi comportamentali** ma non con i farmaci.

In **conclusione** questa revisione conferma la bontà delle raccomandazioni delle linee guida secondo le quali nella NAFLD è importante ottenere una riduzione del peso tramite interventi comportamentali (dieta, esercizio fisico), mentre i farmaci non sembrano giocare un ruolo, almeno per il momento.

La revisione mostra, anche, che nessun intervento è in grado di migliorare la fibrosi epatica ma questo potrebbe dipendere dal disegno degli studi che avevano un **follow up troppo breve** per poter dimostrare un impatto su questo esito. Per avere una valutazione di questo endpoint sarebbero necessari studi di durata maggiore.

Insomma, nei pazienti con NAFLD il medico dovrebbe enfatizzare l'importanza del dimagrimento da ottenere con un appropriato cambiamento della stile di vita (attività fisica) e delle abitudini alimentari.

RenatoRossi

Bibliografia

1. www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=6626

2. Koutoukidis DA et al. Association of weight loss interventions with changes in biomarkers of nonalcoholic fatty liver disease: A systenatic review and meta-analysis. JAMA Intern Med. Pubblicato 1 luglio 2019.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 8:20 | Pagina 1 di 1