



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

NAFLD/NASH pediatriche

Cosa sono le NAFLD/NASH?

Steatosi epatica non alcolica, o fegato grasso (NonAlcoholic Fatty Liver Disease: NAFLD)

La steatosi epatica non alcolica, NAFLD, è una condizione in cui si accumula grasso all'interno del fegato. Se non viene curata, può portare a seri problemi epatici.

Steatoepatite non alcolica (NonAlcoholic SteatoHepatitis: NASH)

Insorge la NASH quando quel grasso in eccesso si trasforma in infiammazione (ingrossamento del fegato) e in fibrosi (tessuto cicatriziale) del fegato. Qualora diventi grave, può condurre alla cirrosi o al tumore del fegato.

Chi è a rischio di NAFLD/NASH pediatriche?

I bambini affetti da obesità sono più esposti al rischio di sviluppare NAFLD e NASH. Altri fattori, quali il diabete di tipo 2, l'insulino-resistenza, la sindrome metabolica, o il colesterolo alto possono aumentare il rischio, per i bambini.



La NAFLD e la NASH dell'età pediatrica sono più comuni nei bambini più grandi che nei bambini più piccoli nei maschi piuttosto che nelle femmine. Nel caso di bambini affetti dalla malattia del fegato grasso, le femmine e i maschi hanno la stessa probabilità di passare alla steatoepatite non alcolica (NASH).

Mentre le NAFLD e le NASH pediatriche si possono manifestare in tutti i bambini, i bambini ispanici, asiatici e i bambini caucasici hanno una maggiore probabilità di presentazione rispetto ai bambini di origine africana. Ulteriori ricerche sostengono che i bambini ispanici di origine messicana hanno una delle più alte incidenze di NAFLD.



La NAFLD pediatrica è la causa più comune di malattie epatiche bei bambini, negli Stati Uniti

I ricercatori stimano che oltre il 10% dei bambini americani tra i 2 e i 19 anni abbiano la steatosi epatica, o fegato grasso



I bambini affetti da obesità sono i più esposti al rischio di sviluppare NAFLD e NASH.

A livello mondiale, 38 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni erano in sovrappeso o obesi nel 2019.

Più di 340 milioni di bambini e adolescenti di età 5-19 anni sono sovrappeso o obesi

Se questi trend dovessero continuare, sempre più bambini e adolescenti saranno obesi invece che sovrappeso entro il 2022, secondo l'Imperial College di Londra e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization).

Quali sono i segni e i sintomi da ricercare nei bambini?

Molti bambini non presentano alcun sintomo nelle prime fasi. I segni di NAFLD/NASH dell'età pediatrica possono divenire più evidenti, quando il danno epatico diventa più importante.

I bambini possono manifestare:

- Stanchezza
- Cambiamenti del colore della pelle
- Dolori addominali

La cirrosi è una malattia epatica avanzata e può essere causata dalla NASH. Se si presenta in età pediatrica, si possono osservare i seguenti sintomi:

- Ittero (ingiallimento della pelle e della parte bianca degli occhi)
- Prurito cutaneo
- Gonfiore addominale
- Urine scure



Come vengono diagnosticate le NAFLD e le NASH pediatriche?

La malattia del fegato grasso e la NASH pediatrica possono avere pochissimi sintomi osservabili, nelle prime fasi. Ci sono, tuttavia, diversi esami per diagnosticare le NAFLD/NASH in età pediatrica. Questi esami includono:

- 1 La storia clinica/gli esami in generale
- 2 Gli esami del sangue
- 3 Esami di diagnostica per immagini (ad es. ecografia, RM)
- 4 Biopsia epatica

Cosa succede se viene diagnosticata a mio figlio?

Al momento, non ci sono farmaci approvati per le NAFLD e le NASH dell'età pediatrica. Tuttavia, nelle prime fasi, è possibile fermare la progressione del danno epatico o della NASH attraverso il cambiamento dello stile di vita, con particolare attenzione all'attività fisica e all'alimentazione.

Se non vengono curate e il fegato dovesse diventare così danneggiato da arrivare all'insufficienza epatica, il bambino potrebbe aver bisogno di un trapianto di fegato.



Come possono essere curate le NAFLD e le NASH in età pediatrica?

La quantità di grasso nel fegato può essere ridotta attraverso la dieta, l'attività fisica e il mantenimento di un peso corporeo corretto e di un ritmo del sonno adeguato. Tutto ciò può contribuire a curare e a prevenire la NAFLD e la NASH pediatriche.

Attacca questo foglio sul tuo frigo come promemoria



Alimentazione



Sostituisci le bevande zuccherate e le bibite con acqua o bevande ipocaloriche



Non usare dolci/cibi ricchi di zucchero come ricompensa



Leggi le etichette nutrizionali per cercare grassi, zuccheri e sodio nascosti



Evita di dare porzioni troppo abbondanti per i bambini. Prova ad usare piatti di dimensioni adatte ai bambini



Cerca di fargli mangiare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno



Tienilo lontano da fast food e dal cibo fritto



Cerca di non fargli mangiare cibi confezionati



Attività



Punta a fargli fare 60 minuti di attività fisica al giorno. Non devono essere per forza consecutivi. Fallo camminare di più, fagli fare esercizio e fagli usare le scale, quando possibile.



Il sonno è importante. Monitora l'ora in cui tuo figlio va a dormire, in modo che possa dormire a sufficienza. Rivolgiti al pediatra per sapere il numero di ore di sonno di cui ha bisogno ogni notte.



Riduci il tempo che trascorre davanti ai monitor, limitando l'uso dei dispositivi. Evita che guardi uno schermo mentre mangia e assicurati che il tempo che trascorre davanti a uno schermo non interferisca con il sonno o con l'attività fisica.

Cosa devo sapere sui trial clinici per quanto riguarda mio figlio a mio figlio?

I trial clinici sono studi di ricerca che coinvolgono tutte le età, che considerano nuovi modi per prevenire, diagnosticare e curare le malattie, o per migliorare la qualità di vita. La ricerca che coinvolge i bambini aiuta il mondo scientifico a:

- identificare cure migliori per i bambini
- trovare il miglior dosaggio dei farmaci
- trovare una terapia per le condizioni che riguardano i bambini
- curare le malattie che hanno un andamento diverso nei bambini
- capire come la terapia influenzi il corpo di un bambino in crescita



INTERNATIONAL
NASH DAY | 

www.international-nash-day.com

#NASHday @globalliver



Global Liver Institute è un'organizzazione no-profit esente da imposte, conformemente alla sezione 501(c) (3) dell'Internal Revenue Code, avente sede a Washington, D.C. (USA) e uffici negli Stati Uniti d'America e in Europa. La nostra Missione è quella di migliorare l'efficienza della comunità che si occupa di fegato, promuovendo innovazione, collaborazione e metodi ottimali di eradicazione delle malattie epatiche. L'International NASH Day e il suo logo sono marchi registrati del Global Liver Institute.

Quanto qui pubblicato intende fornire informazioni sanitarie utili al pubblico. Quanto qui pubblicato non va inteso come consulenza medica per i propri problemi individuali. Il Global Liver Institute, compreso il suo consiglio di amministrazione e il suo personale, declina specificatamente ogni responsabilità per qualsiasi eventuale responsabilità civile, perdita o rischio, personale o non, derivanti, direttamente o indirettamente, dall'uso e dall'applicazione di qualsiasi parte di quanto pubblicato.

Fonti

Schwimmer JB, Deutsch R, Kahen T, Lavine JE, Stanley C, and Behling C. Prevalence of fatty liver in children and adolescents. *Pediatrics*. 2006; 118(4):1388–1393.

Chalasan N, Younossi Z, Lavine JE, et al. The diagnosis and management of non-alcoholic fatty liver disease: practice guidance from the American Association for the Study of Liver Diseases [published online July 2017]. *Hepatology*. Doi:10.1002/hep.29367.

United Nations Children's Fund, World Health Organization, World Bank Group (2018). Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2018 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. <https://data.unicef.org/resources/levels-and-trends-in-child-malnutrition-2018/>

NASPGHAN Clinical Practice Guideline for the Diagnosis and Treatment of Nonalcoholic Fatty Liver Disease in Children: Recommendations from the Expert Committee on NAFLD and the North American Society of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition; Miriam B. Vos, et al.

Betancourt-Garcia M.M., Arguelles A., Montes J., Hernandez A., Singh M., Forse R.A. Pediatric Nonalcoholic Fatty Liver Disease: The Rise of a Lethal Disease among Mexican American Hispanic Children. *Obes. Surg.* 2017;1–9. doi: 10.1007/s11695-016-2440-5.

Symptoms & Causes of NAFLD & NASH in Children; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/symptoms-causes>

Just Enough for You: About Food Portions; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases - <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/just-enough-food-portions>

The 2018 Physical Activity Guidelines for Americans, Physical Activity Guidelines Advisory Committee, U.S. Department of Health and Human Services - https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Clinical Trials for NAFLD & NASH in Children, NIDDK, NIH <https://www.niddk.nih.gov/health-information/liver-disease/naflid-nash-children/clinical-trials>

World Health Organization (2018). World Health Statistics 2018: Monitoring Health for the SDGs (Sustainable Development Goals). <https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf>