

DIETA PER TRANSAMINASI ALTE

Cosa sono le transaminasi e perché possono alzarsi i valori ematici?

- Le **transaminasi** sono un **gruppo di enzimi** che si trovano in quasi tutti gli apparati dell'organismo, ma sono particolarmente concentrati **nel fegato e nel tessuto muscolare striato** (muscoli scheletrici, cioè i muscoli attaccati alle ossa che servono a far muovere il corpo, e il **cuore**), che partecipano alla trasformazione degli aminoacidi in energia.
- Le transaminasi sono utilizzate dall'organismo **all'inizio della degradazione di un aminoacido diventato alterato**, poiché la proteina non si è formata seguendo il preciso ordine di collegamento dei suoi "mattoncini" (aminoacidi), per trasformarlo in un altro aminoacido invece necessario (processo denominato transaminazione).

Le transaminasi più importanti sono:

- L'**enzima aspartato-aminotransferasi (AST)**, noto anche come **glutammato-ossalacetato transaminasi (GOT)**, che è presente soprattutto nei muscoli e nel miocardio;
- L'**alanina-aminotransferasi (ALT)**, noto anche con l'acronimo di **GPT (glutammato-piruvato transaminasi)**, che si trova essenzialmente nelle cellule del fegato.

Quando le cellule del fegato, o le cellule dei muscoli, sono danneggiate, le transaminasi si riversano nel sangue in maniera eccessiva. È, quindi, importante conoscere sia il **valore assoluto** delle transaminasi, che **quello relativo** (del **rapporto AST/ALT**). Questi numeri, infatti, nel loro insieme contribuiscono alla diagnosi di un eventuale disturbo dei tessuti nei quali questi enzimi sono più concentrati.

Cause di ipertransaminasemia

Essendo concentrate principalmente nel fegato, le transaminasi alte possono essere il segnale di **danni a livello di quest'organo**, ma possono anche indicare la presenza di **diabete**, di **malattie cardiache**, di **problemi alla tiroide o traumi muscolo-scheletrici**.

Quali sono, quindi, le cause delle transaminasi alte?

Tra le cause più comuni dell'aumento dei livelli sanguigni di transaminasi relative al fegato troviamo:

- **epatiti virali**
- **epatiti autoimmuni**
- **steatoepatite metabolica**
- **steatoepatite alcolica (fegato grasso)**
- **cirrosi**
- **tumori epatici**
- **emocromatosi (difetto di regolazione del ferro)**
- **infezioni virali come la mononucleosi**

Nella maggior parte delle **malattie che colpiscono il fegato**, la concentrazione di **ALT aumenta molto di più rispetto a quella di AST**. Questo significa che il rapporto AST/ALT può essere basso, inferiore a 1. Nel caso di **patologie del cuore o del muscolo scheletrico**, invece, **la AST è di solito più alta dell'ALT**.

Le persone più predisposte al rischio di transaminasi alte sono:

- **le persone in sovrappeso**
- **i diabetici**
- **le persone che consumano con regolarità tante bevande alcoliche**
- **le persone che assumono farmaci che, come effetto collaterale, possono danneggiare il fegato**
- **le persone con una storia familiare legata alle malattie epatiche**

Aumento transaminasi sintomi

Il più delle volte, un aumento dei valori di transaminasi può essere asintomatico e rendersi evidente solo **con l'esito delle analisi del sangue**.

In altri casi, invece, possono comparire **sintomi piuttosto generici** in un quadro generale che potrebbe indicare danni e problematiche di diversa entità:

- **inappetenza,**
- **una sensazione di stanchezza persistente**
- **nausea, vomito e dolori addominali**

In caso di problemi conclamati al fegato:

- **la pelle potrebbe assumere un colorito giallastro (ittero)**
- **l'urina potrebbe assumere un colorito scuro**
- **le feci potrebbero assumere un colorito più chiaro.**

Anche il **prurito continuo**, infine, può accompagnarsi a valori alterati derivanti da problemi epatici.

Raccomandazioni dietetiche generali

Per favorire e proteggere la salute del nostro fegato è importante:

1. Scegliere cibi con un **basso contenuto di grassi saturi**, privilegiando quelli con maggiore tenore in **grassi monoinsaturi e polinsaturi**.
2. Scegliere cibi **ad elevato contenuto di fibre e basso tenore in zuccheri semplici**.
3. **Cucinare senza grassi aggiunti**. Preferire metodi di cottura semplici come la **cottura a vapore**, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, etc., anziché che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
4. **Evitare periodi di digiuno prolungato, consumare pasti regolari**. Preferire tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini al giorno per controllare meglio il senso di fame/sazietà e ridurre i picchi glicemici.

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza di transaminasi alte, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- **Superalcolici**: liquori, grappe, cocktail, etc.
- **Alcolici**, compresi **vino e birra**.
- **Bevande zuccherate** come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi, ma anche **i succhi di frutta**, in quanto contengono naturalmente zuccheri semplici (fruttosio), anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- **Zucchero bianco e zucchero di canna** per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con un edulcorante a zero calorie.
- **Marmellata e miele**.
- **Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta**.
- **Dolci e dolciumi** quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, etc.
- **Prodotti da forno** (es. cracker, grissini, taralli, crostini, biscotti, brioches, etc.) che, tra gli ingredienti, riportano la dizione "grassi vegetali" (se non altrimenti specificato, generalmente contengono oli vegetali saturi come quello di palma e di cocco).
- **Cibi da fast-food ricchi di grassi idrogenati** (trans), presenti anche in molti alimenti preparati industrialmente o artigianalmente e nei piatti pronti.
- **Condimenti grassi** come burro, lardo, strutto e panna.
- **Frattaglie animali** come fegato, cervello, rognone, animelle e cuore.
- **Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi**, come salame, salsiccia, cotechino, zampone, etc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).
- Maionese, ketchup, senape, salsa barbecue e altre **salse elaborate**.

Alimenti consentiti con moderazione

- Uva, banane, fichi, cachi e mandarini, poiché sono **i frutti più zuccherini**. Anche la frutta secca ed essiccata va consumata limitatamente e in porzioni minori rispetto agli altri tipi di frutta.
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- **Affettati**, una o due volte alla settimana purché sgrassati. Tra questi, il **prosciutto cotto, il crudo, lo speck, la bresaola e l'affettato di tacchino o di pollo** sono da preferire.
- **Formaggi**, una o due volte alla settimana in sostituzione del secondo piatto. Tra quelli freschi è bene preferire quelli a basso contenuto di grassi, mentre tra i formaggi stagionati quelli prodotti con latte che durante la lavorazione viene parzialmente decremato, come Grana Padano DOP. Grazie a questa caratteristica produttiva, Grana Padano DOP riduce la presenza di grassi, inoltre apporta **la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, **proteine ad alto valore biologico** con i 9 aminoacidi essenziali, **vitamine importanti** come quelle del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato anche tutti i giorni (uno o due cucchiaini di grattugiato) per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura al posto del sale.
- Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi come **l'olio extravergine d'oliva**, l'olio di riso o gli oli monoseme: soia, girasole, mais, arachidi, etc. A causa del loro elevato contenuto calorico, è buona regola utilizzare un cucchiaino per controllarne le quantità, evitando di versarli direttamente dalla bottiglia.

Alimenti consentiti e consigliati

- **Pesce di tutti i tipi**, almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello azzurro (es. aringhe, sardine, sgombro, alici, etc.) e il salmone per il loro elevato contenuto di acidi grassi omega 3.
- **Verdura cruda e cotta** da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per la salute dell'organismo. Alcuni ortaggi hanno un tropismo spiccatamente epatico, ossia svolgono un'azione tonica e detossificante sul fegato: **carciofi e soprattutto erbe amare**, come la cicoria catalogna.
- Frutta, per l'elevato contenuto di sali minerali, vitamine e antiossidanti. È meglio non superare le due porzioni al giorno, poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini precedentemente citati.
- **Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro** e altri carboidrati complessi, privilegiando quelli integrali con un più basso indice glicemico.
- **Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati**.
- **Carne**, sia rossa che bianca, proveniente **da tagli magri e privata del grasso visibile**. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte che apporta più grassi.
- **Legumi** (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie, etc.), da due a quattro volte alla settimana, freschi o secchi, da consumare come secondo piatto.

- **Acqua** (almeno 2 L al giorno), tè, tisane o infusi senza aggiungere zucchero.
- **Erbe aromatiche per condire i piatti**, anche al posto del sale.

Consigli comportamentali

- In caso di sovrappeso od obesità, occorre eliminare i chili di troppo e normalizzare la circonferenza addominale, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Per aiutarti a perdere i chili in eccesso puoi iscriverti a **questo programma di controllo del peso**, completamente gratuito, che ti fornisce gustosi menu della tradizione italiana realizzati ad hoc **per le tue calorie giornaliere**. Se preferisci non mangiare carne né pesce, prova la versione **latto-ovo-vegetariana L.O.Ve**.
- Evitare le diete fai da te! Un calo di peso troppo veloce può determinare la comparsa di complicanze (accelerare la progressione della malattia e portare alla formazione di calcoli biliari). Inoltre, un regime dietetico troppo ristretto impedisce la buona riuscita della perdita di peso ed aumenta il rischio di recuperare i chili persi con gli interessi (effetto yo-yo).
- Nel caso di alterazioni metaboliche e di obesità possono essere associati programmi dietetici più particolareggiati, forniti dal medico nutrizionista, che permetteranno poi di raggiungere gradualmente una perdita di peso adeguata da mantenere nel tempo.
- Rendere lo stile di vita più attivo. Abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi, etc.
- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana (ottimali 300 minuti). La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche (moderata intensità e lunga durata), come ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km ora, nuoto, etc., attività più efficaci per eliminare il grasso in eccesso.
- **Non fumare**: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.
- Controllare con l'aiuto del proprio medico altre eventuali patologie coesistenti (es. ipertensione arteriosa, diabete mellito, etc.).
- Leggere le etichette alimentari dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri, grassi saturi e grassi idrogenati. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero", in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Anche se si è normopeso è bene monitorare il proprio peso corporeo per prevenire aumenti ponderali che possono favorire l'insorgenza del fegato grasso. Controlla il tuo BMI e la tua massa grassa con **questo strumento** facile e veloce.

Autore

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni

Bibliografia essenziale

- Polyzos SA, Kountouras J, Mantzoros CS. *Obesity and nonalcoholic fatty liver disease: From pathophysiology to therapeutics. Metabolism. 2019;92:82-97. doi: 10.1016/j.metabol.2018.11.014. Epub 2018 Nov 29.*
- Loguercio C, Tiso A, Cotticelli G et al *Management of chronic liver disease by general practitioners in southern Italy: unmet educational needs. Dig Liver Dis. 2011 Sep;43(9):736-41. doi: 10.1016/j.dld.2011.04.013. Epub 2011 May 25.*