

Contro il fegato grasso bevete qualche caffè in più

Le novità mondiali nel campo dell'epatologia sviscerate al Simposio 2009 della Clinica Luganese

Esperti internazionali si sono dati convegno a Lugano per condividere gli importanti progressi scientifici nel settore - Ne abbiamo parlato con il prof. Andreas Cerny

□ Casi di tumori al fegato in aumento; epatite B e C; dipendenze e cirrosi. Di questo e di altro si è discusso alla Clinica Luganese di Moncucco in occasione del simposio «Update in Epatologia 2009» svoltosi negli scorsi giorni. Anima e motore di questo simposio il prof. **Andreas Cerny**, col quale abbiamo parlato.

Prima di entrare in tema, però, parliamo di lei. Ci risulta sia stato nominato presidente del SEVHep. Informazione corretta e, in caso affermativo, ci spiega di cosa si tratta?

«L'informazione... è corretta. Precedo il SEVHep (Swiss Experts in Viral Hepatitis), un'associazione di esperti svizzeri nel campo delle epatiti virali costituitasi più di 20 anni fa. Scopo principale del-

l'associazione: mantenere in Svizzera una rete di competenze scientifiche nell'ambito dell'epatite virale, concentrandosi preventivamente sulle misure preventive e sulle differenti sequenze cliniche, dalla forma acuta all'epatite cronica, alla cirrosi e al carcinoma epatocellulare. La rete di professionisti che fa capo al SEVHep include: clinici, virologi, immunologi, epidemiologi, esperti di sanità pubblica ed esperti nella gestione delle banche del sangue, tutti con lunga esperienza nell'ambito delle epatiti virali. Prossimamente si darà un'identità giuridica meglio definita e comincerà a ricercare fondi per la ricerca nel campo delle epatiti virali in Svizzera».

Passiamo ai temi del simposio. Alla luce anche di quanto pubblicato sulla Rivista dei medici ticinesi i casi di tumore al fegato, in Ticino, sarebbero in aumento. È vero?

«Sì, è vero e, a livello europeo, il Ticino si colloca fra i Paesi con i tassi d'incidenza di carcinomi epatici medio-alti. Progressi - quali l'esperienza con il Sorafe-



ANDREAS CERNY

Recentemente è stato nominato presidente della SEVHep, associazione svizzera di esperti di epatiti virali.

nib, il primo farmaco registrato in Svizzera per trattare il carcinoma epatocellulare - e problemi - quali gli effetti collaterali legati all'assunzione di questo farmaco - sono stati affrontati dal dr. Andrea De Gottardi, epatologo all'Inespa di Berna».

Al di là degli aspetti specialistici della questione, c'è qualcosa che il cit-

tadino comune può fare per «salvare» il proprio fegato?

«Le nostre abitudini alimentari e lo stile di vita sempre più sedentario causano nuovi problemi di salute. Se si pensa che il fegato grasso è il primo passo verso la cirrosi ecco che puntare su un'alimentazione sana e variata, basata su prodotti locali e di stagione, può costituire un buon inizio. Evitare l'alcol, mantenere un peso corporeo normale e praticare un'attività fisica regolare sono altre misure importanti. Poi, di recente, alcuni studi hanno dimostrato che il caffè ha un effetto benefico sulla salute del fegato. Si è constatato, in pratica, che persone che consumavano regolarmente caffè presentavano un rischio ridotto di sviluppare una cirrosi o un tumore del fegato. Raccomanderei quindi di bere, con piacere - e con la coscienza pulita -, qualche caffè in più!».

m.c.