



Nutrizione nella gestione della steatosi epatica associata a disfunzioni metaboliche (MASLD)

Gennaio 2025.2

La steatosi epatica associata a disfunzioni metaboliche (MASLD - metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease) è una condizione sempre più diffusa a livello globale, caratterizzata dall'accumulo di grasso nel fegato in assenza di un consumo eccessivo di alcol. Questa patologia è strettamente legata a disturbi metabolici come obesità, diabete e dislipidemia e, se non trattata, può progredire verso forme più gravi, come steatoepatite, cirrosi epatica e carcinoma epatocellulare. L'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel migliorare la condizione epatica: una dieta equilibrata, sul modello della dieta mediterranea, può aiutare a ridurre l'infiammazione, migliorare la sensibilità all'insulina e favorire la perdita di peso, grazie anche all'importante apporto di polifenoli. Recente studio, [The Effectiveness of Curcumin, Resveratrol, and Silymarin on MASLD: A Systematic Review and Meta-Analysis](#), pubblicato su *Food Science and Nutrition*, approfondisce gli effetti della curcumina, resveratrolo e silimarina sulla MASLD, con un focus particolare su silimarina e curcumina, che hanno dimostrato il maggiore potenziale nella gestione di questa patologia.

Silimarina: un alleato per ridurre le transaminasi

La silimarina, estratta dal cardo mariano, ha dimostrato di avere un forte impatto positivo sulla riduzione dei livelli di ALT (MD: -6.44 U/L) e AST (MD: -6.99 U/L), due enzimi epatici che, quando elevati, sono chiari indicatori di danno al fegato. Questo effetto benefico è stato coerentemente osservato in oltre 20 studi clinici inclusi nella metanalisi. I meccanismi attraverso cui la silimarina agisce sono multifattoriali e complessi e coinvolgono principalmente:

- **azione antiossidante:** protegge le cellule epatiche dai danni causati dai radicali liberi
- **effetto antinfiammatorio:** riduce l'attivazione di vie proinfiammatorie nel fegato, contribuendo a ridurre il danno tissutale
- **supporto alla funzione epatica:** promuove la rigenerazione delle cellule epatiche e ne migliora la funzionalità ribosomiale, aumentando la produzione di glutazione.

Curcumina: un impatto sui parametri metabolici

Diversi fattori metabolici sono associati alla MASLD e la curcumina, il principio attivo della curcuma, ha mostrato un'interessante attività nel migliorare alcuni importanti fattori di rischio di questa patologia. In particolare, l'articolo sottolinea un'importante azione sull'indice di resistenza all'insulina **HOMA-IR** (MD: -1.27) e sul **BMI** (MD: -0.35), elementi chiave per il miglioramento della funzione epatica. Inoltre, la metanalisi evidenzia una spiccata **capacità antinfiammatoria** di questa molecola, dovuta alla riduzione di TNF- α (MD: -1.57 pg/mL).

Limiti e soluzioni

I risultati di questa metanalisi suggeriscono che la silimarina e la curcumina potrebbero rappresentare un valido supporto nella gestione della MAFLD. Tuttavia, una delle maggiori limitazioni nell'uso di estratti erballi e polifenoli è il basso assorbimento e la rapida eliminazione da parte dell'organismo.

Per ovviare a questo problema e migliorare l'efficacia delle molecole attive è importante considerare l'utilizzo di nutraceutici ad **alta biodisponibilità**. Questa può essere raggiunta attraverso diversi sistemi: ad esempio nel caso di Syliphos[®], la complessazione della silimarina con il Fitosoma[®] a base di fosfatidilcolina permette di aumentare la solubilità facilitandone il trasporto attraverso le membrane cellulari (**Hepa G[®]**).

Un'altra strategia consiste nell'associare i polifenoli a molecole *bioenhancer*, come nel caso di **Homair[®]**, in cui la curcumina è somministrata assieme alla piperina, un alcaloide del pepe nero, in grado di inibire gli enzimi coinvolti nel metabolismo dei fitonutrienti, prolungandone così la permanenza nel circolo ematico.

Alla luce di queste considerazioni, si potrebbe valutare l'uso di silimarina e curcumina nei programmi nutrizionali dei pazienti con MAFLD, come strategia integrativa nel trattamento di questa patologia.

