

ALIMENTAZIONE

TRANSAMINASI ALTE: COSA MANGIARE



Molte persone non sanno cosa siano le transaminasi. È una parola che sentiamo spesso dire dal medico quando legge le nostre analisi del sangue e, se il loro valore risulta alto, significa che il nostro fegato non sta lavorando bene.

Come mai le transaminasi sono alte?

- L'aumento dei valori di transaminasi nel sangue potrebbe evidenziare **un'infiammazione o un danno alle cellule del fegato**. Le cellule epatiche danneggiate, infatti, possono rilasciare nel sangue una quantità superiore al normale di transaminasi (enzimi), la cui funzione è quella di partecipare alla trasformazione delle proteine in energia.

Cosa comporta avere le transaminasi alte?

- Nella maggior parte dei casi, l'aumento delle transaminasi è modesto e temporaneo, purtroppo però vi sono casi in cui il valore troppo alto può significare **un serio disturbo al fegato**, che può anche essere cronico.

Quando le cellule del fegato, o dei muscoli, cuore compreso, sono danneggiate, **le transaminasi si riversano nel sangue in maniera eccessiva**. Con un semplice prelievo del sangue, quindi, è possibile conoscere il loro valore assoluto e quello relativo (**rapporto AST/ALT**), dati che permetteranno, insieme a un'accurata anamnesi e un attento esame obiettivo del medico, di contribuire alla diagnosi di un eventuale disturbo dei tessuti nei quali questi enzimi sono più concentrati.

Le cause dell'aumento degli enzimi sono parecchie ed è per questo che quando le analisi continuano ad evidenziare l'aumento delle transaminasi è bene consultare subito il proprio medico.

Infatti, i sintomi e le cause possono essere complessi e più o meno pericolose per la salute:

- **dal fegato grasso alla cirrosi epatica, epatiti ed anche un infarto cardiaco, o un trauma muscolo scheletrico, alcolismo, obesità, ma anche celiachia e allergie alimentari.**

Quali sono le cause delle transaminasi alte?

Le malattie epatiche rappresentano **le cause più comuni dell'aumento dei livelli sanguigni di transaminasi**. Possono essere indicative sia di alterazioni epatiche più semplici, come nei casi di **steatosi (fegato grasso)** o steatoepatiti, fino ad arrivare a forme più gravi, come **cirrosi e tumori epatici**.

Anche l'origine può essere molto varia:

- **infettiva** (virus delle epatiti acute o croniche, ma anche mononucleosi);
- **autoimmune** (più frequente con concomitanti patologie autoimmuni, es. tiroidite cronica, malattie del connettivo, ecc);
- **metabolica** (in presenza di condizioni correlate alla sindrome metabolica e all'insulino-resistenza, come indice di massa corporea elevato, diabete, iperlipidemia (aumento patologico del colesterolo o dei grassi nel sangue), ipertensione, anche se la malattia può verificarsi anche in assenza di tali fattori);
- **alcolica** (un consumo superiore a 40 g al giorno di alcool è associato a un alto rischio di epatopatia etilica e giustifica un'elevazione

persistente delle transaminasi. Un consumo inferiore a 20 g al giorno di alcool si ritiene non associabile a transaminasi alte da alcool);
- **sistemica** (morbo celiaco, emocromatosi, morbo di Wilson, etc.);

Particolarmente insidioso può essere **il ruolo dei farmaci**, perché molti di essi possono causare un'ipertransaminasemia. Particolare attenzione deve essere posta anche ai farmaci da banco o alle sostanze a base di erbe medicinali, spesso assunte dalla persona all'insaputa del medico.

Sintomi delle transaminasi alte

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 o la sclera dell'occhio potrebbero 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.

Che dieta seguire in caso di transaminasi alte?

Per i soggetti a cui sono state diagnosticate malattie o disfunzioni del fegato, una corretta alimentazione può contribuire a migliorare le cose. Dovrebbe essere completa e bilanciata per evitare carenze nutrizionali o eccessi metabolici e differenziata per le diverse epatopatie croniche.

- Escludere cibi ricchi in ferro o rame è utile nei pazienti con emocromatosi o con Morbo di Wilson.
- Una dieta priva di glutine migliora le alterazioni intestinali e normalizza le transaminasi nei pazienti con malattia celiaca.
- Le forme derivate dal fegato grasso (steatosiche) in particolare se sussiste ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, insulino-resistenza, richiedono diete a ridotto contenuto in **zuccheri semplici** come indicato di seguito.

Cosa non si dovrebbe mangiare o bere

- **Superalcolici:** liquori, grappe, cocktail, etc.
- **Alcolici,** compresi **vino e birra.**
- **Zucchero bianco e zucchero di canna,** miele e sciroppi vari per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con un edulcorante a zero calorie.
- **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".
- **Marmellata 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, maionese, ketchup, senape, salsa barbecue e altre **salse elaborate.**
- **Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi,** come salame, salsiccia, cotechino, zampone, etc., oltre alle parti grasse delle carni (con grasso visibile).

Cosa mangiare con moderazione

- Uva, banane, fichi, cachi e mandarini, poiché sono **i frutti più zuccherini**. La frutta secca ed essiccata va consumata limitatamente e in porzioni decisamente minori rispetto alla frutta fresca.
- **Usare poco sale di cottura e in tavola,** 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.

Cosa è consigliabile mangiare

- **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.

Raccomandazioni e stile di vita

- 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. 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).
- Muoversi, muoversi! 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 per almeno 150 minuti (ottimali 300). 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.

Collaborazione scientifica:

[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.](#)