

HÍGADO GRASO, LA AMENAZA SILENCIOSA

- ***La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) alerta de que el 90% de las personas con Síndrome Metabólico padecen hígado graso.***
- ***El hígado graso es una afección que no suele presentar síntomas aparentes pero suele asociarse con comportamientos alimentarios aberrantes y con fenómenos inflamatorios que podrían dar lugar a esteatohepatitis, cirrosis o cáncer de hígado.***
- ***Los niños y adolescentes tampoco están a salvo de esta enfermedad, siendo más susceptibles de desarrollarla aquellos que presenten variaciones en los genes GCKR y PNPLA3, según un estudio reciente.***
- ***Para prevenirla y tratarla se recomienda una dieta rica en fibra y grasas Omega 3, con un aporte calórico de entre 1.200 y 1.500 calorías (ajustando esta cantidad según las necesidades concretas de cada paciente), combinada con la realización de ejercicio moderado.***

Madrid, 24 de mayo de 2012. La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) quiere alertar del incremento notable de casos de hígado graso en los últimos años, destacando que el 90% de las personas con Síndrome Metabólico padece esta afección. Un porcentaje que se explica por el hecho de que esta dolencia va de la mano de otros factores de riesgo propios del síndrome metabólico (hipertensión, resistencia a la insulina, obesidad abdominal, triglicéridos elevados...), considerándolo un componente más de esta sintomatología.

El hígado graso, también conocido como esteatosis hepática no alcohólica, es una afección que consiste en la acumulación de grasa en el hígado. Normalmente éste tiene menos de 5 gramos de contenido de grasa por cada 100 de peso de manera que el diagnóstico de hígado graso se establece cuando el órgano tiene más de un 5% de su peso total con contenido graso.

Se considera una enfermedad silenciosa ya que la mayoría de las personas que la sufren no presentan síntomas evidentes aunque hay pacientes que pueden experimentar una ligera sensación de presión o dolor en el abdomen, fatiga crónica o pesadez después de las comidas.

“Un estudio norteamericano de gran magnitud mostró que las personas con hígado graso tenían una tasa de mortalidad más elevada que el común de la población cuya principal causa de muerte eran las enfermedades cardiovasculares”, comenta el doctor Miguel Ángel Martínez Olmos, miembro de la SEEDO y endocrinólogo y especialista en nutrición del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (CHUS). “Además es la tercera enfermedad hepática más frecuente y su adecuado tratamiento es indispensable para evitar complicaciones graves como la cirrosis o sus complicaciones como la encefalopatía hepática que puede conducir incluso al cáncer de hígado o al estado de coma”, afirma.

El órgano de los mil metabolismos, llave de salud

Las personas con hígado graso con frecuencia tienen comportamientos alimentarios aberrantes. Es decir, se levantan sin apetito pero por la tarde sufren ansiedad lo que los lleva a ingerir alimentos sin control, un comportamiento propio de los sujetos con sobrepeso. Frecuentemente presentan resistencia a la insulina y aumento de la grasa abdominal aún sin comer en exceso.

Al hígado se le considera el órgano de los mil metabolismos porque fabrica proteínas, produce elementos vitales para la sangre, filtra las toxinas que serían perjudiciales para el organismo, regula el metabolismo de las grasas y tiene capacidad de autorregenerarse, entre otras funciones, de tal manera que si no funciona condiciona la calidad de vida de las personas.

“El hígado fiscaliza el tránsito de los alimentos. Tras comer, almacena el azúcar ingerido, posteriormente, después de unas horas sin comer, libera el azúcar almacenado y por último, tras unas cuatro horas sin comer, moviliza grasa al hígado para fabricar más azúcar. Cuando el hígado tiene su metabolismo alterado y permanece en este tercer estado termina acumulando grasa, de ahí el nombre de esta dolencia”, explica el Dr. Martínez Olmos.

Un problema también de jóvenes y niños

A nivel internacional se estima que el 10% de niños y adolescentes pueden presentar hígado graso teniendo en cuenta la alta cifra de menores que padecen exceso de peso a nivel mundial, según la OMS alrededor de 43 millones de niños que no llegan a los 5 años.

Y aunque no todos los menores son propensos a desarrollar esta enfermedad, un estudio reciente realizado por miembros de la Yale School of Medicine de New Haven (Estados Unidos) ha confirmado que los que presenten variaciones en los genes GCKR y PNPLA3 aumentan la susceptibilidad de desarrollar hígado graso dado que ambos genes se asocian con un aumento de triglicéridos y con una baja densidad de los niveles de lipoproteínas.

Este hallazgo podría ayudar a descubrir y entender los mecanismos genéticos que contribuyen a la acumulación de grasa en el hígado y a diseñar futuras dianas terapéuticas para el tratamiento de esta enfermedad.

Dieta rica en fibra y grasas omega 3

La alimentación tiene un papel primordial en el tratamiento del hígado graso siendo las recomendaciones más habituales la disminución del peso corporal y la modificación de



SEEDO

Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

la dieta. Es importante seguir una dieta hipocalórica que aporte entre 1.200 y 1.500 calorías, ajustando esta cantidad según las necesidades concretas de cada paciente, aumentar el consumo de fibra, bajar el de hidratos de carbono simples y el de grasas saturadas, aumentar el consumo de grasas omega 3 y suprimir completamente el consumo de bebidas alcohólicas. Todo ello completado con la realización de actividad física moderada para obtener un peso saludable y disminuir el riesgo cardiovascular.

“Se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como cereales integrales, frutas y verduras por su capacidad para ayudar a disminuir el colesterol en sangre. Además, la fibra produce un retraso en el vaciamiento gástrico, limitando así el incremento de la glucemia tras las comidas, ayuda a controlar la resistencia a la insulina que habitualmente presentan los pacientes con hígado graso y tiene un poder saciante que contribuye a combatir el exceso de peso”, concluye el doctor Martínez Olmos.

Para más información:

Montse Calvo / Laura Enríquez/ Sandra Franco

Comunicación Corporativa SEEDO

Tels: 629 82 82 36/ 659 771 568/ 981 59 66 12

e-mail: info@rpgalicia.es

