

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON ESTEATOSIS HEPÁTICA

1. ¿QUÉ ES LA ESTEATOSIS HEPÁTICA O HÍGADO GRASO?

Es una enfermedad en la que **la grasa se acumula en el hígado de forma progresiva**, haciendo que este aumente de tamaño y apareciendo gotas de grasas dispersas por toda la víscera. Es la causa de enfermedad hepática crónica más frecuente en el mundo desarrollado y **es la manifestación de la acumulación grasa del organismo en los órganos**.

El hígado es un órgano que se encuentra en el lado superior y derecho del abdomen.

2. ¿POR QUÉ APARECE EL HÍGADO GRASO?

Hay dos causas fundamentales:

- La ingesta de una cantidad excesiva de alcohol.
- Inadecuados estilos de vida:
 - Ingesta excesiva de calorías, grasas saturadas, carbohidratos, bebidas azucaradas...
 - Sobrepeso y obesidad.
 - Diabetes mellitus (“azúcar”).
 - Hipertrigliceridemia.
 - Síndrome metabólico.
 - Inadecuada nutrición.

Existen otras causas menos frecuentes, como la toma de fármacos, tóxicos...

3. ¿EL HÍGADO GRASO DA SÍNTOMAS?

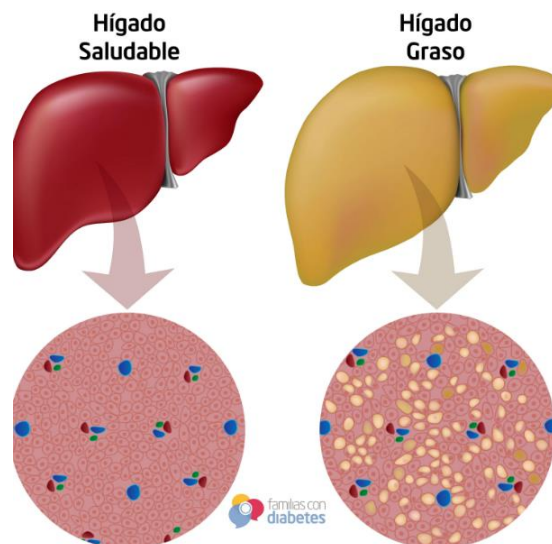
La mayoría de las personas con hígado graso **no tienen síntomas o son inespecíficos** (dolor abdominal, vómitos, cansancio...). Se puede sospechar su presencia en una analítica de sangre y con una ecografía abdominal.

4. Y SI TENGO EL HÍGADO GRASO ¿CÓMO PUEDO TRATARLA?

No tiene un tratamiento directo para la enfermedad pero puede mejorar cuando las otras condiciones asociadas a ellas se tratan. Dichos hábitos que se recomiendan pueden además mejorar y evitar la probabilidad de que usted padezca un “ataque al corazón” o un ictus.

a) Recomendaciones generales

- Abandonar todo consumo de alcohol.
- Dejar de tomar medicamentos innecesarios y tóxicos.
- Perder peso si se encuentra en sobrepeso o con obesidad. Debe perder 0.5-1 kg/semana.
- Controlar los niveles de “azúcar”.
- Mantener unos niveles adecuados de grasas en la sangre.
- Realizar actividad física regular, mínimo 45 min durante 3 días a la semana bien en forma de



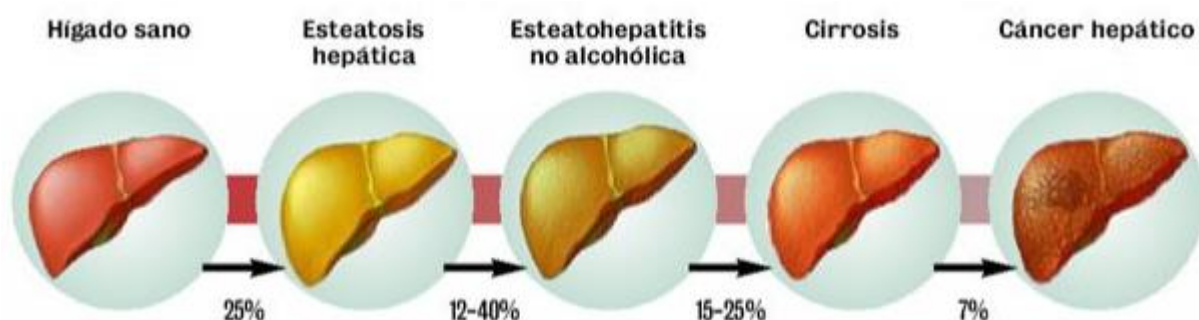
bicicleta, marcha rápida, natación, pasear... No deben pasar 2 días sin hacer ejercicio.

b) Recomendaciones nutricionales

Disminuir la ingesta de:	Aumentar la ingesta de:
- Grasas saturadas: carnes, piel o pellejo de pollo y demás aves, la mantequilla, manteca de cerdo, leche y derivados (salvo las versiones desnatadas).	- Grasas monoinsaturadas: aceite de oliva.
- Grasas trans: alimentos industrializados tipo bollería, caramelos, patatas fritas...	- Grasas poliinsaturadas: nueces y pescados grasos (salmón, atún, caballa...).
- Azúcares de alto índice glucémico: pan blanco, arroz blanco, bebidas deportivas, refrescos, jugos de frutas y té azucarados.	- Azúcares de bajo índice glucémico: frutas, verduras y granos enteros.

5. ¿Y CUÁL ES EL PRONÓSTICO DE LA ENFERMEDAD?

El hígado graso es una enfermedad lenta pero seria y **puede empeorar con el tiempo si no se actúa tan pronto como se diagnostica**, ya que a veces puede provocar el desarrollo de “cicatrices” en el hígado y conducir al desarrollo de una cirrosis, que es la situación final de todo daño al hígado.



Con un **adecuado cambio en los estilos de vida**, podemos “revertir” la situación, evitando tal situación y mejorar su calidad de vida actual y futura.

6. VALE, ¿Y CÓMO PUEDO EVITAR QUE APAREZCA?

- No consumiendo alcohol.
- Manteniendo un peso adecuado.
- Llevar una dieta equilibrada.
- Haciendo ejercicio todos los días.
- Controlando la diabetes.
- No automedicarse y consultar con el médico cualquier síntoma o anomalía que relacione con un tratamiento farmacológico que esté siguiendo.