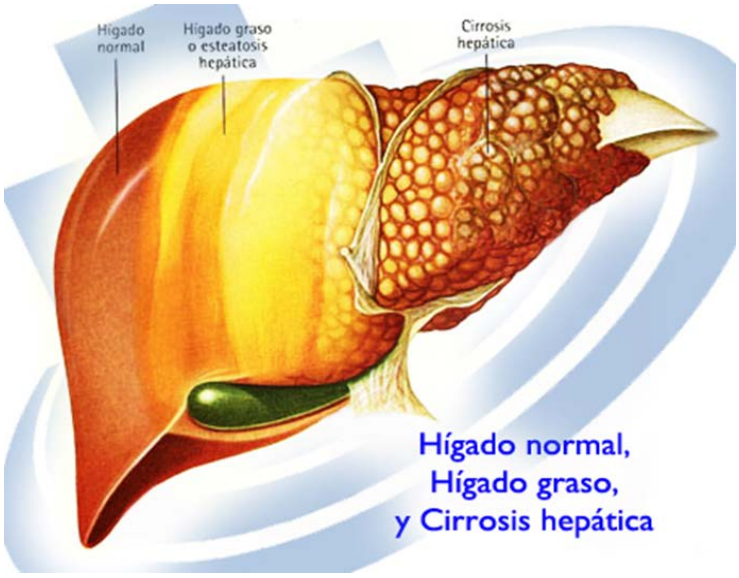
ESTEATOSIS HEPÁTICA (HÍGADO GRASO)

El hígado es un órgano fundamental para la salud del ser humano. Desempeña múltiples funciones en el cuerpo entre las que se destacan: sintetiza proteínas plasmáticas, almacena vitaminas así como la glucosa que consumimos para transformarlo en energía para nuestro organismo, depura sustancias tóxicas y grasas nocivas de la sangre, transformándolas en sustancias inofensivas. Es decir, actúa como un filtro en nuestro cuerpo.

El **hígado graso**, comúnmente conocido en el ámbito sanitario como **esteatosis hepática**, es una enfermedad generalmente benigna del hígado que se caracteriza por la acumulación de ácidos grasos y de triglicéridos en las células hepáticas.

Hace algunos años el **hígado graso** se relacionaba con el consumo de alcohol en grandes cantidades, aunque en la actualidad cada vez son más los especialistas que relacionan el aumento de personas con esta patología con los altos índices de personas con obesidad, y con niveles elevados de colesterol y triglicéridos.



Síntomas

Son diversos los síntomas del hígado graso, aunque también es cierto que no todos los pacientes presentan síntomas. Por regla general, los más habituales tienden a ser los siguientes:

- Dolor en la parte superior derecha del abdomen
- Malestar general
- Cansancio
- Fatiga crónica
- Pérdida de peso
- Sensación de pesadez
- En algunas ocasiones, ictericia

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Evolución del hígado graso

Generalmente el hígado graso es una patología benigna que tiende a no evolucionar a estadios más graves de la enfermedad.

Una vez se detecta la aparición de hígado graso (a través de ecografía abdominal), se deben tomar las medidas necesarias para eliminar esa grasa en el hígado, y evitar con ello que el hígado graso evolucione a **esteatohepatitis** (**hígado graso inflamado**, aumentado de tamaño), y de ahí a una posible cirrosis y/o cáncer.

Causas

La causa de la acumulación de grasa en el hígado no se conocen con certeza, pero hay algunos mecanismos que han demostrado ser muy importantes en el desarrollo de la enfermedad:

- Resistencia a la insulina
- El estrés oxidativo
- Liberación de citokinas

Epidemiología

El hallazgo de hígado graso es extremadamente frecuente. Esta enfermedad está asociada con los factores de riesgo:

- Obesidad
- Diabetes
- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Sexo femenino

Tratamiento del hígado graso

Si bien no existe un tratamiento definitivo para el hígado graso, las recomendaciones básicas que se dan al respecto pasan por una reducción de peso corporal y seguir una alimentación sana y saludable, rica en frutas y verduras. A estas indicaciones se suman otras como: aumentar el consumo de fibra, reducir los azúcares simples y las grasas saturadas, aumentar los ácidos grasos omega-3 y suprimir sin dilación cualquier tipo de bebida alcohólica.

La práctica de ejercicio es adecuada en todos los casos, dado que ayuda al organismo a eliminar la grasa sobrante.

Alimentación para la salud hepática

Para una buena salud del hígado es básica una alimentación adecuada. Ningún tratamiento para el hígado será 100% efectivo si no se sigue una dieta de calidad y con alimentos que ayuden al hígado a estar fuerte y realizar sus funciones apropiadamente.

Son recomendables:

Los vegetales y las frutas crudas: ayudan a mantener el hígado en óptimas condiciones, lo vitalizan, depuran y lo apoyan a realizar sus funciones de forma eficiente. Es recomendable utilizar de preferencia alimentos orgánicos o ecológicos para evitar sobrecargar las funciones del hígado con sustancias tóxicas o dañinas. Las mejores verduras para la salud del hígado son la alcachofa, la remolacha, la zanahoria y la cebolla. Las frutas son excelentes para limpiar el hígado, sobre todo las frutas ricas en vitamina C. El limón es una de las mejores frutas para fortalecer el hígado, así como el zumo de ciruela fresco, las nectarinas, el melón y las frutas color naranja. Asimismo, el aguacate es altamente recomendable.

Los cereales integrales: son ricos en hidratos de carbono que benefician al hígado. Es recomendable sustituir los cereales (con azúcar blanca refinada) por integrales.

Ácidos grasos Omega-3: se consideran protectores hepáticos. Un aporte adecuado de omega-3 es necesario para contrarrestar los efectos inflamatorios de las grasas saturadas y trans, así como para reducir la esteatosis hepática. Además, la ingesta de este tipo de ácidos grasos poliinsaturados tiene efectos favorables en los lípidos plasmáticos, en la función inmune y en la insulina. Sirve por tanto como complemento protector de afecciones cardiovasculares, ya que el hígado graso se considera un componente más del síndrome metabólico, claro factor de riesgo vascular.

Tomar líquido en abundancia, sobretodo agua: ayuda al hígado a metabolizar mejor las grasas y eliminarlas.

Se deben evitar:

Las **carnes rojas, fritos y embutidos**: La carne debe cocinarse a la plancha y con muy poco aceite (recomendable: aceite de oliva o canola).

Azúcar blanca o refinada: este producto es sumamente nocivo para órganos y sistemas del cuerpo en general, debe evitarse por completo y sustituirla por miel de abeja o azúcar morena. El hígado convierte el azúcar refinado en grasa y colesterol nocivo, y la grasa degenera órganos y tejidos, incluyendo el hígado. Es importante también evitar todos los edulcorantes artificiales, ya que son tóxicos para el hígado, desequilibran el metabolismo y causan hipoglucemia, así como fatiga física.

La **leche de vaca y el alcohol**: El alcohol seca el hígado y lo deteriora o degenera, causando múltiples enfermedades y desequilibrios. Muchas personas tampoco toleran la leche de vaca.

Evitar la comida "basura": Hamburguesas, pizzas...etc. contribuyen negativamente a la salud hepática. Igualmente, se recomienda evitar el excesivo consumo de café, té negro y aguas gaseosas.

Complementos alimenticios

Cardo mariano Forte® (Nutrinat Evolution)

Livercare® (HealthAid) / Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- Vitaminas del grupo B ya que en la cirrosis biliar la absorción de nutrientes a partir de la dieta se ve afectada. Además, ayudan a mejorar el sistema inmunológico.
- Colina/Inositol: Evitan la formación del hígado graso.
- Taurina: Según algunos estudios, la taurina puede tener cierto efecto hepatoprotector sobre el hígado.
- El cardo mariano regenera las células hepáticas.
- La alcachofera ayuda al hígado a realizar sus funciones y ejerce una función protectora.
- El diente de león es depurativo, ayuda al hígado a restablecerse porque purifica el torrente sanguíneo.
- Cúrcuma: Exhibe un efecto hepatoprotector, como el cardo mariano, gracias a su potente actividad antioxidante. Es antiinflamatorio, colerético y aumenta la solubilidad de la bilis. Mejora la función del hígado en general.
- Ácido lipóico: Actúa como un potente antioxidante. Su uso mejora las condiciones del hígado enfermo.
- Té verde: Sus propiedades antioxidantes pueden proteger la degeneración del hígado y ayudar en el caso de cirrosis biliar.

Digest Gold™ (Enzymedica): Necesarias para la digestión, con el fin de ayudar a reducir el estrés del hígado. Solamente estaría indicado si el paciente únicamente presenta esteatosis; si ha progresado a cirrosis, mejor evitar.

SAMe (Designs for Health): Proporciona efectos antioxidantes que ayudan a mejorar la salud hepática.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid), que contiene:

- La vitamina A en forma de beta caroteno puede ayudar a agilizar la desintoxicación de hígados lentos.
- La vitamina D ayuda a mantener el hígado saludable al reducir la inflamación del organismo. El hígado es muy susceptible a la inflamación debida a otros problemas del cuerpo o a los cálculos biliares. La vitamina D,

tomada junto con los ácidos grasos omega 3, es una fórmula muy potente para sanar el hígado.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Existen estudios que demuestran que la adición de DHA ayuda a detener la evolución de la esteatosis hepática no alcohólica y, por ende, de evitar la aparición de cirrosis hepática o de un cáncer de hígado.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): La vitamina E también ayuda a mejorar el funcionamiento de este órgano, ya que protege a la vitamina A. Cuando se combinan ambas vitaminas, se obtiene un poderoso tónico para el hígado. Ambas vitaminas trabajan juntas para fortalecer y rejuvenecer los hígados fatigados.

Desmodio (MGD): El desmodium es una planta medicinal que puede regular los niveles de enzimas hepáticas. Además, aporta flavonoides y alcaloides, depura las toxinas y protege las células.

Hongos medicinales

Maitake, extracto puro (Hawlik), ya que es un regulador natural del metabolismo lipídico, evitando la acumulación de grasas a nivel hepático, manteniendo además constantes los valores de HDL y ayudando en el control de peso.

Coprinus, **extracto puro (Hawlik),** gracias a su alto contenido en vanadio, es un complemento perfecto para enfrentar la alteración metabólica subyacente en estos casos, disminuyendo los niveles de glucemia pero sin generar los efectos secundarios propios de los hipoglucemiantes convencionales.

Córdiceps, extracto puro (Hawlik), gracias a su función hepatoprotectora y **Reishi, extracto puro (Hawlik),** que actúa frente a los estados de oxidación e inflamación que acompañan al curso de esta patología hepática.