

## **HEPATITIS AUTOINMUNE**

La hepatitis autoinmune es una enfermedad crónica caracterizada por la inflamación del hígado, que se produce por la reacción anormal del sistema inmune contra las estructuras normales del propio hígado.

Se trata de una enfermedad no muy frecuente, ya que supone en torno a un 10% de todas las hepatitis crónicas. Puede afectar a todas las edades y a ambos sexos, pero es más frecuente en mujeres entre los 10 y 50 años.

### **Síntomas**

Los posibles síntomas son malestar, cansancio, falta de apetito, ictericia y alteraciones en la menstruación. Otras veces no produce síntomas o únicamente sensación de cansancio, y se descubre la enfermedad por la presencia de transaminasas elevadas en un análisis hecho por otro motivo. En otras ocasiones, se descubre ya cuando se ha desarrollado una cirrosis hepática, por las complicaciones de la misma, como ascitis o una hemorragia digestiva por varices esofágicas.

### **Tratamiento**

El objetivo del tratamiento es evitar la progresión de la enfermedad ya que la curación de la hepatitis autoinmune es rara.

A día de hoy el tratamiento alopático en pacientes de hepatitis autoinmune reside en hacer uso de prednisona y otros corticosteroides que ayudan a reducir la inflamación, así como inmunosupresores como azatioprina y la mercaptopurina, fármacos comunes para todo tipo de patologías autoinmunes. Este conjunto de medicamentos poseen metabolismo hepático, por lo que es posible determinar que un abuso de estos puede degenerar en un procedimiento contraproducente que puede inducir a la progresión de la cirrosis y requerir un trasplante de hígado.

Más del 70% de los enfermos necesitan el tratamiento inmunosupresor de por vida. El profesional de la salud debe establecer la dosis mínima eficaz que mantenga la enfermedad inactiva, con el mínimo de efectos secundarios posibles. La respuesta al tratamiento se valora fundamentalmente por la normalización de las transaminasas y de las inmunoglobulinas. Si se intenta suspender el tratamiento, se suele repetir la biopsia hepática.

**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.

## Nutrición y dieta

Es muy importante llevar una alimentación saludable con una dieta equilibrada que permita reforzar las defensas sin dañar el hígado. Se recomienda una dieta baja en grasas y en sal, rica en hidratos de carbono de fácil absorción y con alimentos proteicos sencillos.

Algunos de los alimentos recomendados son los siguientes:

- Alimentos fundamentales: alcachofas, ajo, cebolla, pera y manzana.
- Verduras y legumbres para poder aumentar las proteínas vegetales por encima de las proteínas animales: espinacas, judías verdes, alcachofas, espárragos, patatas, lechuga, pepinos, cebollas, pimientos, escarola, endibias, guisantes, lentejas, garbanzos, alubias.
- Carnes bajas en grasa: conejo, pollo sin piel, pavo.
- Pescados: blancos, ricos en omega-3.
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas...
- Pan, arroz y pastas integrales, maíz: los hidratos de carbono deben ser mayores para compensar el aporte de calorías que se pueden perder al reducir las proteínas.
- Frutas como alimentos saludables y energéticos con azúcares de lenta absorción, bajas en grasa y ricas en agua: manzanas, peras, naranjas, plátanos, ciruelas, fresas, melocotones, mandarinas, melón, sandía, piña, albaricoques, kiwis, uvas...).

Evitar ciertos alimentos puede reducir el esfuerzo de asimilación y desintoxicación del hígado, y puede mejorar el estado general de salud del mismo:

- Los alimentos procesados contienen a menudo aditivos químicos, por lo que se recomienda reducir el consumo de alimentos en conserva y congelados.
- La cafeína es una sustancia química que debe ser procesada por el hígado, por lo que se recomienda limitar su consumo reduciendo la cantidad de café, té y bebidas gaseosas. Dado que el chocolate tiene un elevado contenido en grasas (y en algunos tipos, también en cafeína), debe consumirse con moderación.
- Además del equilibrio entre proteínas y carbohidratos, la medida principal para prevenir la hepatitis autoinmune es la restricción absoluta del alcohol.
- Las personas con hepatitis deben evitar el consumo de drogas recreativas y de tabaco ya que todas se procesan en el hígado.

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.

## Tratamiento natural

### Complementos alimenticios

**Cardo mariano Complex/Livercare (HealthAid)/Diente de León, Alcachofera, Cisteína Complex (Terranova) que contienen, entre otros:**

- **Complejo B:** todo este grupo es esencial para el buen funcionamiento del hígado.
- **Cardo mariano:** Es la planta más utilizada en esta enfermedad. No ejerce un efecto directo sobre el virus, pero ayuda a reparar el hígado dañado y lo protege contra daños posteriores. Promueve el crecimiento de células hepáticas, reduce la oxidación y reduce la inflamación. Tiene también un efecto antihepatotóxico; es decir, impide que diversos tipos de toxinas dañen el hígado.
- **Cúrcuma:** Exhibe un efecto hepatoprotector, como el cardo mariano, gracias a su potente actividad antioxidante. Es anti-inflamatorio, colerético y aumenta la solubilidad de la bilis. Mejora la función del hígado en general.
- **Alcachofera:** Es una planta específica de todo tipo de trastornos hepáticos incluyendo hepatitis y cirrosis.
- **Diente de león:** El diente de león es otra de las plantas medicinales específicas del hígado. Estimula las funciones del hígado y ha dado muy buenos resultados en casos de hepatitis.
- **Boldo:** El boldo es tanto un protector hepático como un estimulante de las funciones del hígado, por lo que hace que sus principios activos sean muy eficaces en casos de hepatitis.
- **L-Cisteína y L-Metionina:** Eliminan las hepatotoxinas dañinas y protegen a la enzima glutatión, necesaria para la protección de los tejidos hepáticos.

### Hongos medicinales

Mediante la micoterapia recurrimos a dos de las propiedades principales de los extractos fúngicos, la inmunomodulación y la hepatoprotección.

A nivel tanto antiinflamatorio como hepatoprotector, los polisacáridos obtenidos a partir de extracto de **Reishi, extracto puro (Hawlik)** han demostrado capacidad para revertir el proceso de lesión hepatocelular inducido.

El **Champiñón del Sol, extracto puro (Hawlik), a dosis bajas** es un complemento esencial en el tratamiento micoterápico ya que potencia el sistema inmunitario a la vez que mejora la función hepática, evitando la formación exacerbada de fibras de colágeno.

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.

El **Córdiceps, extracto puro (Hawlik)** resulta interesante en pacientes con todo tipo de hepatitis por su capacidad para disminuir el daño en los hepatocitos, protegiendo de esta manera la unidad estructural del hígado. Respecto a la parte funcional de este órgano, el córdiceps inhibe la fibrogénesis hepática y retarda el desarrollo de cirrosis, mejorando de esta manera la función del hígado.

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.