

# ¿Tu alimentación es buena para tu hígado?

COMPRUÉBALO EN NUESTRO TEST

El hígado graso es una de las enfermedades crónicas que más ha aumentado en los últimos años. Una alimentación adecuada y mantener un peso saludable es la mejor arma preventiva.



Agustín Albillos  
Catedrático del Hospital Universitario Ramón y Cajal. Miembro de la Fundación Española del Aparato Digestivo

**E**l hígado graso es la enfermedad hepática crónica más común en las sociedades desarrolladas y se produce por la acumulación de grasa en los hepatocitos (células del hígado). Las causas son diversas, el abuso de alcohol es una de ellas, pero existen otras –factores genéticos, diabetes, altos niveles de triglicéridos en la sangre y obesidad– que también puede degenerar en una lesión hepática crónica.

### EL PESO, FACTOR CLAVE

Dado que el exceso de peso es uno de los factores desencadenantes en su desarrollo, los expertos señalan la importancia de una actitud preventiva manteniendo un peso saludable, siguiendo una dieta equilibrada con un aporte calórico ajustado a nuestras necesidades y complementada con una actividad física regular. Por el momento,

el ritmo ascendente de las cifras de sobrepeso de nuestro país –ya hasta un 30% de la población– y de obesidad –un 10%–, auguran una aumento preocupante de este trastorno si no se adoptan unos hábitos alimenticios más ajustados a la dieta mediterránea.

### ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

El hígado graso no suele presentar síntomas, por lo que para su detección deben realizarse pruebas específicas. Se trata, pues, de una enfermedad silenciosa que puede degenerar en lesiones hepáticas graves con las mismas complicaciones que la cirrosis generada por el alcohol o la hepatitis B o C. Sin embargo, el peligro más frecuente son los accidentes cardiovasculares. Solo un 5% desarrolla cirrosis y el 90% problemas cardiovasculares.



### FALSOS MITOS

## ALCACHOFA Y CARDOMARIANO

### Alcachofa

La alcachofa es una verdura con importantes propiedades nutritivas y digestivas. Es rica en fibra –lo que favorece el tránsito intestinal–, en antioxidantes y taninos –beneficiosos en los procesos inflamatorios–, y tiene un alto poder diurético. Pero las propiedades que se le atribuyen para limpiar el hígado no tienen fundamento científico, pues este elimina las toxinas a través de la bilis.

### Cardo mariano

Al cardo mariano se le suponen propiedades benefactoras para el hígado por contener silimarina, un producto que se había comercializado como protector. Pero que se ha demostrado que consumido de forma oral no influye en la salud del hígado.



FOTOS: GETRESOLINE, SHUTTERSTOCK, ARCHIVO RBA

## Test: Alimentación e hígado graso

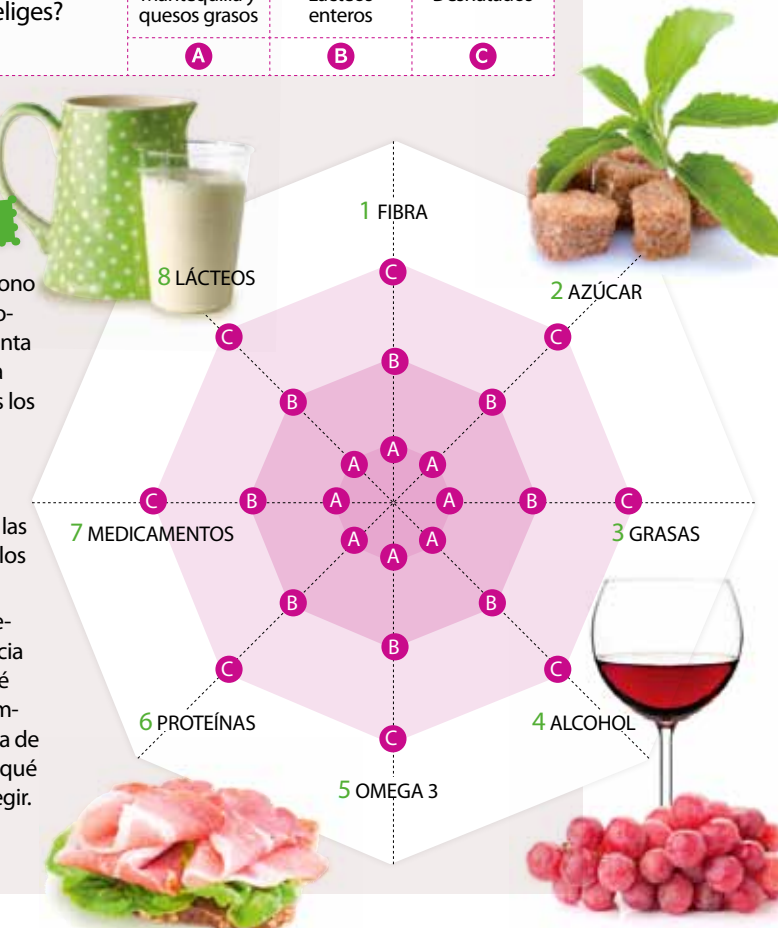
Traslada la letra que obtengas en cada una de las respuestas al polígono de abajo y descubre si tu alimentación te ayuda a proteger tu hígado. Mira en la columna de al lado cómo corregir tus errores.

1 ¿Consumes fibra?	Pocos productos frescos <b>A</b>	Tomo fruta <b>B</b>	Fruta, verdura y cereales <b>C</b>
2 ¿Abusas del azúcar?	Le pongo a todo <b>A</b>	A veces <b>B</b>	Freno el azúcar refinado <b>C</b>
3 ¿Qué tipo de grasas consumes?	Embutidos y bollería <b>A</b>	Carnes rojas <b>B</b>	Algo de aceite de oliva <b>C</b>
4 ¿Bebes alcohol?	En comida y sobremesa <b>A</b>	3 copas de vino al día <b>B</b>	1 o 2 vasos de vino <b>C</b>
5 ¿Tu dieta te aporta omega 3?	No como pescado <b>A</b>	Cosumo algo de pescado <b>B</b>	Pescado azul cada semana <b>C</b>
6 ¿Cómo es tu consumo de proteínas?	Como carne todos los días <b>A</b>	Controlo las carnes rojas <b>B</b>	Sobre todo de vegetales <b>C</b>
7 ¿Tomas medicamentos?	Sin control médico <b>A</b>	Ocasionalmente <b>B</b>	Si lo dice el médico <b>C</b>
8 ¿Qué lácteos eliges?	Mantequilla y quesos grasos <b>A</b>	Lácteos enteros <b>B</b>	Desnatados <b>C</b>

Las altas cifras de sobrepeso en nuestro país auguran un aumento de este problema del hígado

### RESULTADOS

- Marca en el polígono la letra que has escogido en cada pregunta y después traza una línea que una todos los puntos marcados.
- Si tu dibujo es un polígono simétrico que pasa por todas las "C", tus hábitos son los apropiados.
- Si tu dibujo es irregular, las puntas hacia abajo te indican qué actitudes debes cambiar. Mira la columna de la derecha para ver qué hábitos debes corregir.



### GANAR SALUD

## En qué fallas

**FIBRA.** Tomar cereales integrales y 5 raciones de fruta y verdura nos asegura un buen aporte de fibra, que contribuye a un peso saludable, y controla la insulina, problema frecuente en casos de hígado graso.

**AZÚCAR.** Es importante restringir el refinado. Hace trabajar más al páncreas y representan más calorías.

**GRASAS.** Dado el riesgo cardiovascular, es aconsejable mantener un consumo moderado. No son recomendables las saturadas o las grasas trans, utilizadas en bollería industrial y en los platos precocinados.

**ALCOHOL.** La mujer es más sensible al alcohol que el hombre y le basta beber la mitad para padecer los mismos daños. Aunque algo de vino no es perjudicial para un hígado sano.

**OMEGA 3.** Está en el pescado azul y el marisco. Contrarrestan los efectos de las grasas saturadas y trans.

**PROTEÍNAS.** Consumimos mucha de origen animal, lo que se traduce en grasas saturadas, colesterol y calorías. Se recomiendan de 40 a 70 g diarios y mejor de origen vegetal, como las legumbres o frutos secos.

**MEDICAMENTOS.** Cualquier medicación tomada sin control puede dar una reacción adversa en el hígado.

**LÁCTEOS.** De adulto es más saludable elegir lácteos desnatados o semidesnatados para evitar un aporte extra de grasa.