



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



TRATAMIENTO – Hepatopatía no alcohólica

Hay que tener en cuenta que la aproximación al tratamiento de la enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA) puede requerir un manejo multidisciplinar, esto es, en el que se vean implicados varios especialistas. La EHGNA puede formar parte del síndrome metabólico, en el cual confluyen diferentes patologías, como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, dislipemias como la hipertrigliceridemia, etc. El tratamiento por tanto no deberá centrarse sólo en la EHGNA, sino que además puede precisar tratar esas otras enfermedades asociadas al síndrome metabólico.

Si nos centramos exclusivamente en la EHGNA, existen tres formas de aproximarnos al tratamiento:

1. Intervención sobre el estilo de vida.

Existe una estrecha relación entre el estilo de vida y la presencia de EHGNA, por lo que la intervención sobre el estilo de vida es una de las medidas más importantes, logrando los mejores resultados con la realización de una dieta saludable y la realización de una actividad física habitual. La pérdida de peso se ha relacionado con la mejoría del daño provocado por la grasa en el hígado. Pérdidas de peso de al menos un 7% consiguen una mejoría de la inflamación hepática. La disminución de los carbohidratos procesados en la dieta es una de las medidas más eficaces para disminuir la ingesta calórica. De esta forma es esencial reducir el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y bebidas de zumos procesados) así como dietas ricas en carbohidratos: pan, arroz, patatas,

pizza, pastas, patatas fritas... en este sentido la dieta mediterránea, rica en verduras, legumbres, frutas y pescados, se constituye como la dieta ideal.

Aumentar la actividad física diaria es otra de las claves para lograr la pérdida de grasa hepática. Aunque se han realizado diversos estudios para ver si es mejor el ejercicio aeróbico o el entrenamiento de resistencia, actualmente no existen suficientes datos para apoyar un tipo de ejercicio u otro, aconsejándose la realización de actividad física de intensidad moderada, adecuada y adaptada a cada tipo de persona, y sobre todo de acuerdo a la preferencia de la persona, ya que lo que resulta muy importante es hacer ejercicio físico y mantener la motivación del mismo para continuar haciéndolo.

2. Tratamiento farmacológico.

El tratamiento con medicamentos debería indicarse en aquellos pacientes con EHGNA progresiva, es decir cuando ya hay daño en el hígado, bien inflamación (esteatohepatitis) o la presencia de fibrosis, o en aquellos con alto riesgo de que progrese. Existen varias opciones de tratamiento, si bien todavía no han sido aprobados para este uso de forma generalizada. Entre ellos están la vitamina E y la pioglitazona (es un medicamento utilizado en la diabetes tipo 2 que aumenta la sensibilidad de las células a la insulina del cuerpo). En la actualidad se sigue investigando en este sentido, estando en marcha diversos ensayos con otros fármacos.

3. Tratamiento quirúrgico.

La cirugía de la obesidad, conocida como cirugía bariátrica o metabólica, consigue una mejora de la obesidad y de la diabetes, consiguiendo además reducir la grasa hepática y probablemente sea capaz de disminuir la progresión de la enfermedad grasa hepática. Los estudios realizados hasta

el momento han demostrado que la cirugía bariátrica consigue mejorar las lesiones del hígado debidas al depósito de grasa, incluso la fibrosis, por lo que constituye una opción de tratamiento en pacientes con obesidad mórbida.

Dr. José Miguel Rosales Zabal
Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo
Hospital Costa del Sol, Marbella