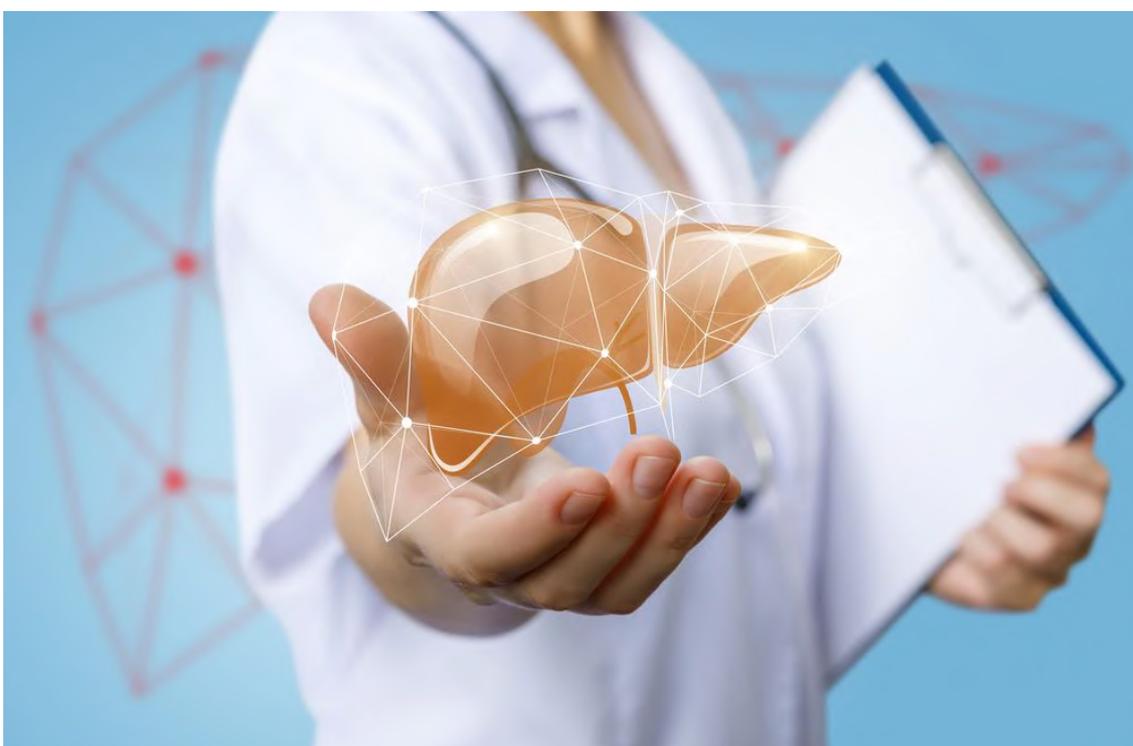




Cómo evitar que tu hígado parezca foie: La silenciosa epidemia del hígado graso

Se estima que aproximadamente 9 millones de personas están actualmente afectadas en España por el hígado graso, según datos de la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH). Se dice que es una epidemia silente, ya que el hígado se va dañando poco a poco y no es apreciable en primera instancia, sólo cuando ya está muy dañado



Por desgracia, desde la [Fundación Española de Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) remarcan que cada vez es más frecuente, y además se trata de una cifra que aumentará con los años, y que en la actualidad la padecen 1 de cada 5 adultos en los países desarrollados. Destaca también que se trata de la patología del hígado más frecuente, por encima de la producida por el alcohol y de la hepatitis C.

Técnicamente se conoce como la enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA), según apunta el American College of Gastroenterology (ACG), entidad científica que precisa que esta

patología abarca a un grupo de afecciones en las que existe una excesiva acumulación de grasa dentro de las células del hígado, en personas que consumen poco o nada de alcohol.

A su vez, distingue que, entre la gente con enfermedad por hígado graso no alcohólico, un grupo pequeño podría presentar una afección más grave, llamada ‘esteatohepatitis no alcohólica’ (EHNA), donde la acumulación de grasa se relaciona con una inflamación de las células hepáticas y con diferentes grados de fibrosis. “Puede ser una afección grave, capaz de derivar en la presencia de mucha fibrosis en el hígado y cirrosis”, aprecia.

Por su parte, la doctora Sonia García Vizuete, jefa del servicio de Medicina del Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Sur en Alcorcón, Madrid, alerta de que cuando a una persona se le diagnostica ‘de EHNA “lo que le ocurre a su hígado es que se está empezando a convertir en foie”, y recuerda que el diagnóstico se logra siempre al observar al microscopio una pequeña muestra obtenida del órgano mediante una biopsia.

“Para producir esa acumulación anormal de grasa en los animales, lo que se hace es cebarlos y sobrealimentarlos, y algo de eso hay también en el hígado graso de las personas. Se ven en personas con algo de sobrepeso, o directamente obesas, debido, en la mayor parte de los casos, a una vida sedentaria, y a unos mejorables hábitos de alimentación”, advierte la experta de Quirónsalud.

Aunque reconoce que a día de hoy se desconoce su causa, puntualiza que sí se sabe que esta patología suele tener lugar en pacientes con diabetes del adulto o, al menos, lo que llamamos ‘resistencia periférica a la insulina’, o bien en aquellos sujetos que suelen tener altos índices de grasa en sangre (colesterol y triglicéridos).

“Con frecuencia, el mismo enfermo tiene a la vez estas tres alteraciones (a veces también con la tensión arterial alta), y entonces se dice que tiene un ‘síndrome metabólico’, el cual además predispone

a la arteriosclerosis, y a sufrir enfermedades del corazón (infarto) y embolias cerebrales”, remarca la doctora García Vizquete.

Una degeneración del hígado

En este contexto, la jefa del servicio de Medicina del Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Sur en Alcorcón llama la atención sobre el hecho de que hasta la mitad de las personas con EHGNA tienen cambios importantes en su hígado, que pueden derivar en la enfermedad inflamatoria llamada ‘esteatohepatitis no alcohólica’ antes mencionada, e incluso en cirrosis o en cáncer hepático.

“El problema es que esta degeneración es silenciosa, y, en muchos casos, ni siquiera produce alteración en los análisis del hígado, porque las transaminasas de estas personas son normales. A veces, encontramos este problema incluso en niños, debido a la obesidad infantil”, advierte la experta en aparato digestivo.

“Es una enfermedad crónica y silenciosa en la que la grasa se acumula progresivamente a lo largo de los años en cantidades anormalmente altas en el interior del hígado. Estos depósitos de grasa no provocan ningún síntoma, pero pueden desencadenar una respuesta inflamatoria a nivel hepático que con el paso del tiempo conduce al desarrollo de cirrosis hepática o cáncer de hígado. Sus causas son variadas, pero sabemos que está estrechamente relacionada con los hábitos de vida sedentarios, una dieta hipercalórica, el sobrepeso, y la diabetes entre otras patologías asociadas al denominado síndrome metabólico”, añade por su parte la AEEH.

Tratamiento

Aunque hay un número importante de ensayos clínicos en fases avanzadas con resultados prometedores, las únicas medidas que han demostrado un beneficio objetivo son el cambio en los hábitos de vida, la pérdida de peso y el ejercicio físico, según resalta la doctora García Vizquete.

“No tenemos ningún medicamento para tratar el hígado graso no alcohólico, no hay ningún fármaco, suplemento, depurativo, o producto de herbolario capaz de limpiar el hígado como quien quita la grasa de una sartén poniendo mucho Fairy. La única manera es el método lento y sacrificado de corregir las causas que lo producen, es decir, comer mejor y menos, de modo que se pueda perder peso y bajar el colesterol y los triglicéridos, y controlar la diabetes. A veces, puede ser necesario también tomar medicamentos que ayuden a disminuir las cifras de glucosa o de grasas en la sangre”, sostiene la especialista.

Es más, asegura que para estas personas no hay una cantidad saludable de alcohol, sino que no deben consumirlo nunca. Además, ve imprescindible ser lo más activo posible, haciendo deporte y, si la edad y condiciones del paciente lo permiten, un ejercicio lo más intenso que se pueda. “Si no se puede hacer deporte, al menos, caminar cuanto más mejor, usar las escaleras, hacer ejercicios como pilates o yoga, que son poco intensos, o cultivar un huerto; el caso es moverse”, aprecia la doctora de Quirónsalud.

Desde el American College of Gastroenterology añaden que en los pacientes con esteatohepatitis no alcohólica, que es la forma más grave de la enfermedad por hígado graso no alcohólico, las mismas recomendaciones también podrían ser útiles.