

## El 20% de los pacientes con hígado graso padecen o padecerán esteatohepatitis no alcohólica



El 20 por ciento de los pacientes con hígado graso padecen o padecerán esteatohepatitis no alcohólica, según ha comentado la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) con motivo de la celebración del Día Internacional de la enfermedad por hígado graso no alcohólico (EHGNA).

La esteatohepatitis no alcohólica (EHNA) está precedida por el depósito de grasa en el hígado, con la prevalencia más alta de las enfermedades del hígado, por encima de la producida por el alcohol y la hepatitis C. Además se presenta inflamación en dicho órgano y otros síntomas como obesidad, resistencia a la insulina (y problemas cardiovasculares, que pueden llegar a ser serios).

Los factores que pueden predisponer a padecer esteatohepatitis no alcohólica son los hábitos de vida inadecuados como el sedentarismo, ya que en la actualidad el 27 por ciento de la población en el mundo occidental no realiza actividad física suficiente en relación con su ingesta calórica, el abandono de la dieta "mediterránea" o el consumo de productos ultra procesados, entre otros.

Por ello, signos como la diabetes, malos hábitos alimenticios, o pruebas analíticas que revelen una alteración o una ecografía con una imagen de hígado graso o más grande, son fundamentales para poder acudir al especialista de aparato digestivo.

En este sentido, desde FEAD se recomienda el fomento de hábitos de vida saludables, como seguir una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico, dado que no existen pautas de tratamiento farmacológico específico para estos pacientes hasta que no existe un daño en el hígado.

"Hay que tener en cuenta que la aproximación al tratamiento de la enfermedad por hígado graso no alcohólico puede requerir un manejo multidisciplinar en el que se vean implicados varios especialistas. Dado que puede formar parte del síndrome metabólico, en el cual confluyen diferentes patologías. Por lo tanto, el tratamiento no deberá centrarse sólo en la EHGNA, sino que además puede precisar tratar otras enfermedades asociadas al síndrome metabólico", han dicho desde la organización.

Finalmente, han destacado la importancia de reducir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ricos en carbohidratos sustituyéndolos por verduras, legumbres, frutas y pescados; y aumentar la actividad física diaria y perder peso son otras de las claves para lograr la pérdida de grasa hepática.

"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 por ciento 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", han zanjado desde la organización.