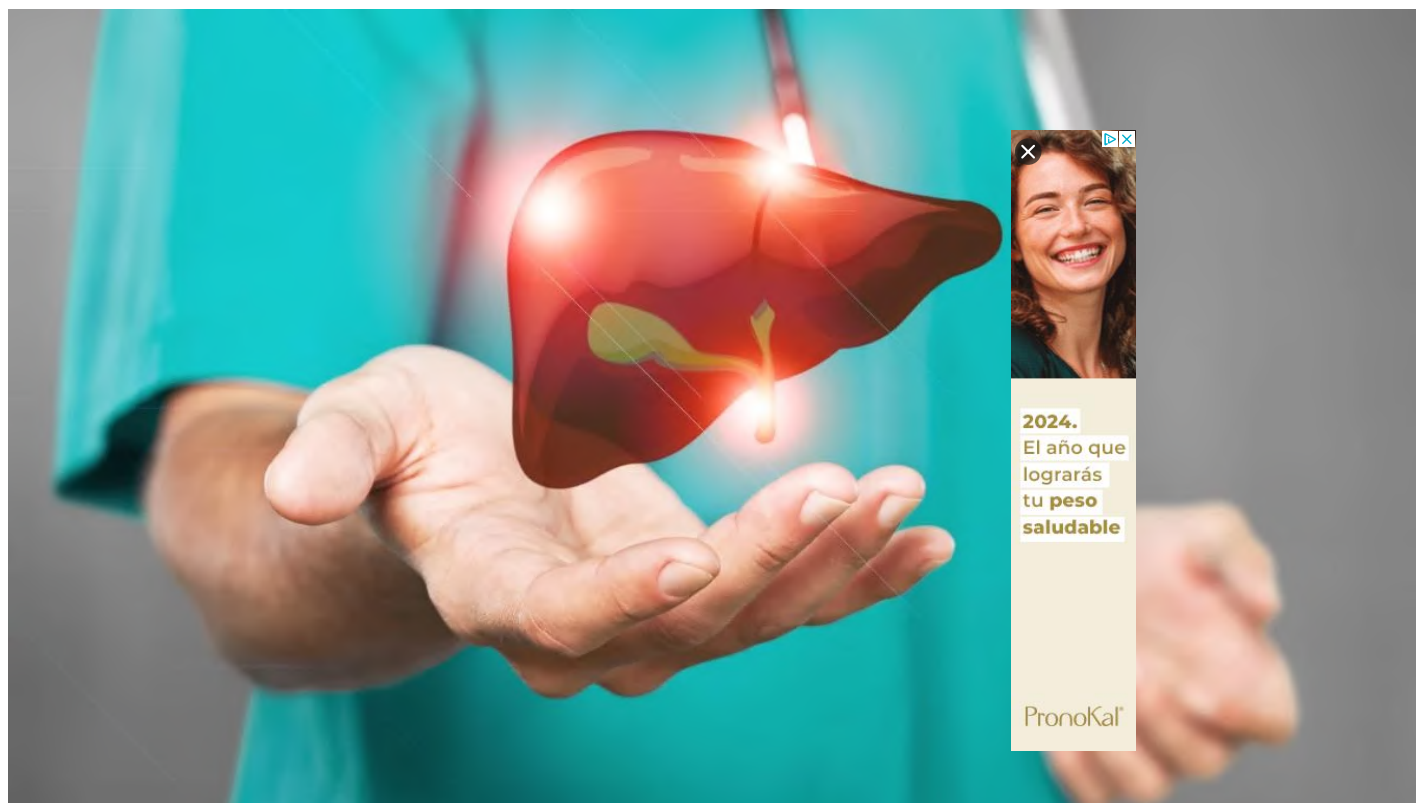




¿Qué personas tienen más riesgo de sufrir hígado graso no alcohólico?

El hígado graso no alcohólico es una enfermedad crónica y silenciosa. Sin embargo, aunque no existan síntomas de alarma, hay factores de riesgo que pueden servir para sospechar su presencia, diagnosticarlo y adoptar medidas para frenarlo.

Actualizado a: Miércoles, 18 Octubre, 2023 10:52:23 CEST



El hígado graso no alcohólico es una patología crónica que actúa de forma silenciosa.



María Sánchez-Monge

El hígado graso no alcohólico es una enfermedad que ha aumentado de forma global en las últimas décadas y, según las cifras que maneja la Asociación Española para el Estudio del Hígado (AEEH), se prevé que siga ascendiendo en los últimos años. La principal razón es que su desarrollo está muy ligado a un estilo de vida poco saludable. **En la actualidad afecta ya a aproximadamente el 25% de los españoles,** según las estimaciones más recientes. Además, la Fundación Española de Aparato Digestivo (FFAD) calcula

Se trata de una dolencia crónica que actúa de forma silenciosa, va produciendo daños acumulativos a lo largo de los años y puede desembocar en enfermedades inflamatorias graves como la hepatitis, la fibrosis hepática, la **cirrosis** o el cáncer de hígado. Dado que no *avisa* hasta que ya está muy avanzada, es importante prestar mucha atención a aquellos **factores personales y ambientales que pueden aumentar el riesgo de padecerla**.

Ad  SunMedia

Causas y factores de riesgo del hígado graso

Esta patología se debe a la presencia de grasa en el hígado que, con el tiempo, puede llegar a dañar las células hepáticas, que son sustituidas por cicatrices (fibrosis) hasta desarrollar cirrosis. Esa cantidad desproporcionada de grasa puede responder a tres motivos, según detalla **Isabel Graupera**, hepatóloga del Hospital Clínic de Barcelona: “un exceso de formación de ácidos grasos, un aumento de transferencia de ácidos grasos desde el tejido adiposo o una incapacidad de metabolizar ese exceso, que lleva a su acumulación”.

Si la clave está en la grasa, no es extraño “que **los principales factores de riesgo sean aquellos asociados al síndrome metabólico, como son la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la dislipidemia** (alteración de los niveles de lípidos y proteínas en la sangre: **colesterol, triglicéridos** o ambos)”, resalta la experta. No obstante, advierte de la existencia de “**un subgrupo de pacientes con hígado graso no**

alcohólico que no tienen esos factores de riesgo, por lo que en ellos el factor de riesgo principal sería un componente genético que favorece la síntesis de nuevos ácidos grasos en el hígado o impide su correcta metabolización y eliminación”.

En resumen, los principales factores de riesgo del hígado graso no alcohólico son los siguientes:

PUBLICIDAD



- **Obesidad.**
- **Diabetes tipo 2.**
- **Síndrome metabólico** (dos de los siguientes factores: hipertensión arterial, obesidad central, dislipidemia aterogénica -triglicéridos altos o colesterol HDL o *bueno* bajo- e hiperglucemia).

Por lo tanto, se trata de enfermedades y condiciones que, en términos generales, coinciden con las que están detrás del **riesgo cardiovascular**. Sin embargo, tal y como apunta **Rocío Aller**, directora científica del Instituto de Endocrinología y Nutrición de Valladolid (Ienva) y miembro de la AEEH, **“hay que tener en cuenta factores genéticos que pueden ser responsables** de la presencia de hígado graso en individuos con peso normal y patologías inmunomediadas como la **psoriasis**, la hidradenitis supurativa o la **enfermedad inflamatoria intestinal**, debido al componente inflamatorio sistémico asociado”.

Esta enfermedad también es más prevalente, según la experta, “en mujeres con síndrome de ovario poliquístico debido al hiperandrogenismo y distribución central de la grasa”. También se ha apreciado con más frecuencia en los pacientes con **síndrome de apnea obstructiva del sueño**. “Asimismo, las personas con trastornos mentales graves tienen más prevalencia de esta patología, asociada en parte a la medicación y a trastornos de la conducta alimentaria”.

Por último, Aller destaca que no solo hay que tener cuidado con el sobrepeso y la obesidad, ya que, “aunque un individuo tenga un peso normal, **si la composición de su dieta no es saludable o su estilo de vida es muy sedentario**, también puede desarrollar hígado graso no alcohólico”.

En este sentido, un estudio reciente **publicado en *Gut Microbes*** y llevado a cabo por investigadores del Hospital Universitario Virgen de la Victoria, el Instituto de Investigación Biomédica de Málaga, la Plataforma en Nanomedicina y el Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciber) **muestra la conexión entre la dieta mediterránea, el microbioma intestinal y la enfermedad del hígado graso no alcohólico en España**.

¿Existe algún signo de alarma?

Sospechar de la posible presencia de la enfermedad cuando se da alguno de los factores de riesgo citados y someterse a pruebas diagnósticas cuando los médicos especialistas lo consideren pertinente es la mejor forma de detectar precozmente el hígado graso y frenar su progresión antes de que derive en problemas graves.

Graupera señala, no obstante, **un síntoma que puede ser un signo de alarma en algunos casos**: “Los pacientes con hígado graso pueden presentar ciertas **molestias abdominales localizadas alrededor del hígado**, pero son muy inespecíficas y no las padecen todos”. De ahí que esta no suela ser una vía de diagnóstico frecuente.

La especialista del Clínic comenta que la prueba definitiva surge muchas veces “cuando se realiza una ecografía abdominal por otro motivo”. En este punto, agrega, **“lo importante es establecer si se trata solo de grasa o ya ha empezado a aparecer fibrosis en el hígado**, que será el factor que determinará la progresión de la enfermedad y su pronóstico”.

¿El hígado graso se puede tratar?

Si por tratamiento se entiende una pastilla que se administre durante un tiempo determinado y cure la enfermedad, el hígado graso no cuenta con una terapia específica. Pero eso no significa que no se pueda frenar e, incluso, revertir. “Si **lo detectamos en fases precoces es posible revertirlo a través de un cambio de estilo de vida** basado en una dieta con patrón mediterráneo y ejercicio físico tanto aeróbico como anaeróbico adecuado a cada paciente”, afirma Aller. Graupera apunta que, cuando se lleva a cabo ese cambio de estilo de vida, “los estudios demuestran que la pérdida de un 5% del peso disminuye la acumulación de grasa en el hígado y, cuando ese descenso es del 10% del peso, disminuye la fibrosis”.

En cambio, **si no se actúa a tiempo, llega un momento en el que ya no se puede hacer nada para frenar la patología**. “En fases muy avanzadas de cirrosis descompensada no es posible revertir la enfermedad y en estos casos la principal causa de mortalidad ya son los eventos relacionados con las descompensaciones hepáticas o con el cáncer hepático”, indica Aller.

Graupera puntualiza que **no todos los pacientes van a progresar y desarrollar fibrosis y cirrosis** pero, “dado que todavía no somos capaces de distinguir a aquellos que lo harán de los que no, lo importante es que todos realicen un cambio de estilo de vida con dieta y ejercicio y se haga un tratamiento intensivo de los factores de riesgo metabólicos”. La hepatóloga anuncia que, en un futuro no muy lejano “aparecerán nuevos fármacos que nos permitirán tratar la enfermedad”.

Aparato digestivo

Te recomendamos

Enlaces promovidos por Taboola

Trasplante de médula, alternativa de Sergio Peris-Mencheta frente al cáncer

Cuídate Plus

La Sociedad de la Nieve: por qué la hipotermia salvó la vida de Nando Parrado

Cuídate Plus

Un padre del que nunca recibió un beso, su primer anuncio... Los 80 años que no quería tener Susana Giménez

El Mundo

El look de la reina Letizia en Fitur con el que confirma su nuevo estilo

Telva

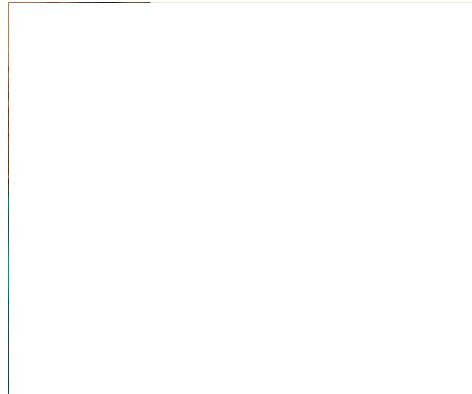
Oferta San Valentín Dyson

Dyson España

Comprar ahora

¿A qué esperas? Hazte con el California

Volkswagen



Noticias relacionadas

- [Cambios necesarios si padeces hígado graso](#)
- [Cuál es el perfil del paciente con cáncer de hígado](#)
- [Limpiar el hígado para adelgazar: ¿funciona?](#)
- [Por qué si te pasas con el alcohol puedes desarrollar cirrosis](#)
- [Hepatitis: cómo se contagia cada uno de sus siete tipos](#)





Enfermedades Relacionadas