



INFORMACION PARA PACIENTES

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA COMBATIR EL HÍGADO GRASO

Los síntomas que pueden delatar un hígado graso son hinchazón abdominal después de comer, plenitud, digestiones pesadas y fatiga crónica.

La composición de la dieta afecta a la acumulación de grasa y la inflamación hepática. En consecuencia, una alimentación adecuada, propuesta con precisión y conocimiento por un nutricionista, se convierte en la diana para la mejoría o la curación de esta dolencia.

En términos generales, el control de las calorías de la dieta es clave para favorecer la pérdida de peso en personas con sobrepeso y obesidad. A estas indicaciones se suman otras infalibles como: aumentar el consumo de fibra, reducir los azúcares simples y las grasas saturadas, aumentar los ácidos grasos omega-3 y suprimir sin dilación cualquier tipo de bebida alcohólica.

Más fibra: la fibra retrasa el vaciamiento gástrico. Esto provoca una gran sensación de saciedad que contribuye a controlar el apetito y, de forma indirecta, ayuda a reducir el peso. Además, la fibra limita el incremento de la glucemia tras las comidas y ayuda a controlar la resistencia a la insulina, habitual en las personas afectadas de hígado graso. Consejos prácticos: elegir el pan integral, al igual que el resto de cereales (como el arroz, la pasta o el cuscús). Sustituir los cereales de desayuno por muesli o por copos de avena o maíz al natural, sin azucarar. Incluir legumbres, según tolerancia, entre 2 y 3 veces por semana, así como añadir las verduras a cada comida. Las de hoja verde son idóneas para la protección hepática.

Sin azúcares simples: una alimentación rica en azúcares simples disminuye la sensibilidad a la insulina y aumenta el nivel plasmático de triglicéridos y ácidos grasos libres, lo cual conduce a esteatosis hepática. Por su asociación directa en los trastornos metabólicos, el papel nocivo de la fructosa y la sacarosa (el 50% es fructosa) se ha revisado con amplitud. Estos azúcares se concentran de forma mayoritaria en el propio azúcar usado para endulzar o en aditivos edulcorantes (como jarabe de maíz o fructosa) que se añaden a alimentos procesados azucarados (masas, dulces, refrescos, zumos...), pero también están presentes en alimentos que son dulces por naturaleza, como las frutas. Consejos prácticos: prescindir de todo tipo de alimentos azucarados y recetas que contengan azúcar. El objetivo es aprender a cocinar dulce sin recurrir a la adición de azúcar. Como endulzante se puede emplear la estevia. Incluso, será conveniente limitar de forma temporal el consumo de fruta fresca por su aporte de fructosa a la dieta.

Menos grasas malas: un exceso de grasas dificulta el metabolismo posprandial de los lípidos, con el consiguiente aumento de la concentración plasmática de enzimas hepáticas y de ácidos grasos libres, lo que favorece la acumulación de grasa en hígado (esteatosis) y la progresión del hígado graso no alcohólico. Asimismo, el consumo en exceso de grasas saturadas y de grasas trans (peor aún) aumenta el riesgo cardiovascular, un aspecto que se debe prevenir si se padece

esta patología hepática. Consejos prácticos: consumo justo de aceite de oliva virgen extra (rico en ácidos grasos monoinsaturados), como reemplazo de los alimentos ricos en grasas saturadas (leche entera, nata, quesos, mantequilla, embutidos, tocino, carne grasa, bollería y repostería industrial que contenga aceite de coco o de palma).

Nada de alcohol: el alcohol es un tóxico para el hígado, un órgano dañado por la inflamación y el acúmulo de grasa. Consejos prácticos: eliminar el consumo de todo tipo de bebidas alcohólicas, incluidas las de baja graduación, como la cerveza, el vino, la sidra, el champán o el cava.

Diagnosticar hígado graso, o esteatosis hepática no alcohólica, es difícil porque no hay unos síntomas claros y definitorios. Aunque es frecuente que las personas afectadas manifiesten claros signos digestivos -hinchazón abdominal después de comer, plenitud o digestiones pesadas y largas-, estas molestias no se entienden como resultado de una afección hepática, sino más bien como molestias digestivas que se sobrellevan pese a su incomodidad.

Sin embargo, su tratamiento es clave para evitar complicaciones crónicas graves como la cirrosis o, incluso, el cáncer de hígado. Así lo asegura la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), tras alertar de que el 90% de las personas con síndrome metabólico padecen hígado graso.