

Hígado graso

El hígado ayuda a digerir los alimentos, almacenar nutrientes y eliminar toxinas. El hígado graso se produce por una acumulación excesiva de grasa en el hígado. Afecta a alrededor del 30% de los adultos de nuestro entorno.

¿Cuáles son sus causas?

Los dos tipos más frecuentes son el hígado graso alcohólico y el hígado graso metabólico o no alcohólico.

El **hígado graso alcohólico** aparece en personas que beben **alcohol** por encima de los límites recomendados.

El **hígado graso metabólico** suele ser producido por una dieta rica en grasas y azúcares, sedentarismo, **sobrepeso** (sobre todo del abdomen), hipertensión, elevación de los triglicéridos, del colesterol o de la glucosa en sangre. El riesgo aumenta mucho cuando se sufre a la vez **obesidad y diabetes**. También puede aparecer por causas genéticas o asociado a otros problemas de salud (apnea del sueño, ovario poliquístico, psoriasis, hipotiroidismo, etc.). Por ello, también puede afectar a personas delgadas.

¿Qué molestias produce?

No suele causar molestias. Si el hígado es muy grande o hay inflamación puede causar fatiga, malestar, pesadez, dolor en la zona superior derecha del abdomen o abultamiento abdominal. Si aparece cirrosis, produce la dilatación de venas bajo la piel del abdomen, agrandamiento del pecho en los hombres, enrojecimiento de las palmas de las manos y un color amarillento de la piel o de los ojos.

¿Cuáles son las complicaciones?

La acumulación de grasa puede inflamar el hígado y si la inflamación persiste puede provocar fibrosis. A veces, esta puede llevar a cirrosis y hacer necesario un trasplante hepático o a desarrollar un cáncer.

El **hígado graso alcohólico** a menudo evoluciona a cirrosis si no se abandona el alcohol.

El hígado graso metabólico suele asociarse con problemas cardiovasculares. Un pequeño porcentaje de pacientes puede evolucionar hacia algún grado de fibrosis hepática y, en pocos casos, derivar en cirrosis.

¿Cómo se diagnostica?

Se sospecha la enfermedad cuando se presentan alteraciones de la analítica hepática o se tienen factores de riesgo (consumo de alcohol, diabetes u obesidad). Se calcula el riesgo de sufrir hígado graso o fibrosis a partir de la analítica, las molestias y la exploración física. La **ecografía abdominal** ayuda a realizar el diagnóstico. Para detectar la fibrosis existe

una prueba no invasiva, la elastografía (FibroScan®). La biopsia hepática permite ver grasa, inflamación y fibrosis, pero no siempre es necesario hacerla.

¿Cuál es el tratamiento?

Un estilo de vida saludable frena y puede revertir la enfermedad:

- Suprima todo tipo de bebida alcohólica.
- Si tiene **sobrepeso** u obesidad, pierda peso (un 5% detiene la enfermedad y un 10% puede revertirla).
- Siga una **dieta mediterránea**: aumente el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en vitaminas A, C y E, en selenio y ácidos grasos omega-3 (pescados azules, tomate, espinacas, brócoli, pimientos, nueces, aguacate). Utilice solo aceite de oliva virgen, con moderación.
- Evite los azúcares (blanco, moreno, chocolate, bebidas azucaradas, miel, helados...) y las grasas saturadas (carnes rojas, embutidos, mantequillas, nata, etc.). Evite también los refrescos con y sin azúcar (contienen mucha fructosa).
- Reduzca las horas de **sedentarismo**. Haga **ejercicio** de forma regular, entre 150 y 180 minutos semanales.



- Controle bien la **diabetes** y la **hipertensión**, y reduzca el **colesterol** y los triglicéridos.
- Evite medicamentos que puedan dañar el hígado.
- La **vacuna de la hepatitis A y B** ayuda a proteger el hígado.

Mantenga los cambios de dieta y el ejercicio porque la enfermedad puede reaparecer.