



MAYO 2022

TENGO HIGADO GRASO... ¿QUÉ COMO?

Es cada vez más frecuente la detección de Enfermedad de Hígado Graso No Alcohólico (EHGNA) en la población. Sin embargo, pareciera que hay pocas recomendaciones precisas sobre qué hacer al respecto, una vez que nos dicen que lo tenemos. ¿Debemos realizar alguna selección de alimentos? ¿Hay que tener cuidados específicos?

Desde CINCAP, les contamos un poco más acerca de la EHGNA y de las pautas generales de alimentación que debemos seguir si nos la detectan.

¿Qué funciones tiene el hígado?

El hígado es un órgano vital, que tiene múltiples funciones: almacenamiento, detoxificación de sustancias endógenas y exógenas, reservorio de sangre, defensa y, por sobre todo, control y regulación de las vías metabólicas.

Por lo tanto, cuando hablamos de una afección en el hígado, lo ideal es ser cautos y tomar cartas en el asunto, para revertir el daño o, al menos, prevenir que la enfermedad siga avanzando.

¿Qué es la Enfermedad de Hígado Graso No Alcohólica (EHGNA o NAFLD, por sus siglas en inglés)?

Es una afección multisistémica (ya que puede afectar otros órganos) que se caracteriza por la acumulación de un exceso de grasa en el hígado. Existen diferentes estadios, de acuerdo a si hay, o no, inflamación, daño hepatocelular y/o fibrosis (cicatrización del tejido dañado). Los estadios más avanzados de la enfermedad pueden llevar al desarrollo de hepatocarcinoma (cáncer de hígado) o a cirrosis. Por eso, es muy importante detener la progresión (o revertir) del hígado graso.

¿Es frecuente? ¿A qué se debe?

Se calcula que entre un 25-30% de la población general es afectada por EHGNA. En poblaciones de riesgo (ej.

personas con obesidad, diabetes 2, dislipemia, insulino resistencia, entre otras) el porcentaje es aún mayor, llegando a un 60-80%.

Actualmente, el hígado graso se propone como la manifestación hepática del Síndrome Metabólico. Su desarrollo dependería de la interacción de factores genéticos, sumados a factores ambientales, tales como una mala alimentación, falta de actividad física y alteraciones en la microbiota intestinal.

¿Cuáles son sus síntomas?

Habitualmente, es una afección asintomática, y el hallazgo es a través de ecografías abdominales de control.

Sin embargo, en ocasiones, puede presentarse con fatiga, malestar general y molestias indefinidas en hipocondrio derecho (*debajo y/o a la altura de las costillas, del lado derecho*).

¿Cuál es el tratamiento indicado?

Hasta el momento, no existe un tratamiento farmacológico específico estandarizado, si bien existirían fármacos en estudio y en vías de aprobación. Por lo tanto, el camino para frenar el avance y prevenir estadios más graves o irreversibles, es el cambio de

estilo de vida: **mejorar la alimentación, tener una adecuada hidratación, realizar actividad física y procurar un buen descanso.**

Asimismo, si la persona que lo padece tuviera exceso de peso, es aconsejable normalizar el peso o, inicialmente, *lograr un descenso de peso de entre un 5 y 10% del peso actual.*

¿Qué debo tener en cuenta en mi alimentación?

Ante el diagnóstico de EHGNA se aconseja tener en cuenta algunos cuidados en la alimentación. Haremos un breve recuento, a modo general, pero debemos recordar **que siempre es recomendable consultar con un profesional de la Salud que le indique una alimentación individualizada, adecuada y completa.**

CONSEJOS GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN:

Hidratos de Carbono: Evitar o reducir el consumo de azúcares simples (azúcar, miel, jarabes, gaseosas y jugos comunes) y también cuidar en productos alimenticios la presencia de endulzantes como fructosa, Jarabe de Maíz de Alta fructosa (JMAF), miel, dextrosa, jarabes, entre otros. (éstos pueden leerse en el rótulo de los productos, en ingredientes)

Utilizar preferentemente, como fuentes de hidratos de carbono, granos enteros como legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, soja, habas, lupines) o cereales integrales (avena arrollada, quinoa, mijo pelado, trigo candeal, cebada perlada, trigo burgol...) y reducir el consumo de harinas refinadas.

Proteínas: Elegir proteínas de buena calidad o alto valor biológico, con escaso contenido de grasas.

Entre éstas, las más destacadas son la carne de pollo, los pescados, los lácteos descremados y el huevo.

Grasas: Cuidar cantidad y calidad. Preferir aceites vegetales vírgenes o extra-vírgenes, y utilizarlos en crudo, como condimento.

También se pueden sumar alimentos fuentes de grasas saludables como frutos secos y palta.

Evitar grasas saturadas en exceso, como las presentes en lácteos enteros, grasas de carnes, manteca, crema de leche, aceite de coco y en productos de pastelería o

productos envasados. También debemos elegir productos sin grasas trans.

Fibra Alimentaria: Es muy importante sumar fibra en nuestra alimentación. La encontramos en granos enteros, panificados integrales, salvados, verduras y frutas, semillas y frutos secos.

¿La carne de pollo es adecuada para personas con diagnóstico de EHGNA?

Si, la carne de pollo es una de las carnes de elección en la alimentación de personas que son diagnosticadas con EHGNA ya que es una carne magra, cuando se le retira la piel, cuya proporción de grasas saturadas representa sólo 1/3 de la fracción total de lípidos.

La pechuga de pollo sin piel aporta tan sólo 1.5gr de grasas, de predominio insaturadas y 2gr por porción de 150gr (1/2 pechuga grande).

En el caso de la pata muslo sin piel, el aporte de grasas es apenas un poco mayor, siendo de 5.3gr cada 100gr de carne y de 8gr por porción de 150gr (1 muslo mediano).

¿Qué beneficios tiene sumar carne de pollo en la alimentación, si tengo hígado graso?

En EHGNA se recomienda aumentar el aporte de proteínas de la dieta a 1 – 1.5gr de proteínas/kg peso/día. Es decir, un adulto promedio de 70kg deberá consumir entre 70 y 84 gramos de proteínas de buena calidad al día.

Una porción de carne de pollo promedio nos aporta prácticamente el 50% de esta recomendación, cubriendo casi el 80% de las proteínas de alto valor biológico necesarias, con muy bajo aporte de grasas.

Además, la carne de pollo aporta selenio, que es un potente antioxidante y que puede colaborar en disminuir el daño celular propio de la enfermedad.

Por último, la carne de pollo es práctica, accesible y muy versátil, permitiendo diversas preparaciones en la alimentación de las personas con EHGNA.

La carne de pollo es un alimento saludable.