

Cada vez es más frecuente encontrarse con pacientes cuyo médico le ha hecho el diagnóstico de hígado graso.

Como su nombre lo indica, es el aumento de la grasa hepática, la cual puede ser evidente cuando se hace una ecografía hepática, ya sea orientada o por casualidad. Una vez recibido el reporte, se vuelve una papa caliente, la persona se preocupa y no sabe que derrotero tomar.

La prevalencia a nivel mundial, se estima por diferentes estudios en un 30%, en Latinoamérica es de las más altas. Las principales causas, son la obesidad, diabetes, dislipidemias, aquí excluimos causas como el alcohol o ciertos fármacos que potencialmente pueden llevar a lo mismo.

La importancia de conocer el hígado graso radica en que su evolución conlleva a cirrosis hepática (daño del hígado), cáncer hepático; pero la principal causa de muerte por el hígado graso no es el daño hepático, es la enfermedad coronaria (infarto al miocardio).

Por los eventos coronarios mencionados, radica la relevancia de prestarle atención a esta patología cada vez más frecuente. Podríamos afirmar que el hígado graso es la expresión de la insulino resistencia (hormona que baja el azúcar) que ocurre por la obesidad, la propia diabetes y el castigo al hígado de las grasas.

Dentro de los exámenes de rutina que se mandan están las pruebas hepáticas, para mencionar las aminotransferasas (AST, ALT), las cuales si están elevadas deben tenerse en cuenta para completar otros estudios, ya que pueden indicar una etapa más avanzada de la enfermedad.

Entonces surge la pregunta: ¿Qué puedo hacer?. Como todo en medicina, lo ideal es que esté en contacto con su médico. El profesional de la salud debe hacer varias recomendaciones: 1. Buscar la causa (estudios) 2. Enseñarle al paciente que esta entidad es reversible y que la piedra angular del manejo de la misma es la pérdida de peso (dieta y ejercicio), esta medida es la que más tiene evidencia actualmente.

Como recomendación general, no utilizar tantos productos en la medicina convencional, homeopática y pirata, los cuales son recomendados por diferentes personas, inclusive médicos. La evidencia científica es pobre. Hasta ahora nadie le ha ganado a la dieta y el ejercicio, recalco este concepto hasta lo profundo de la mente.

La dieta que se ha pregonado como la mejor para estos casos es la mediterránea (consultar con nutricionista).

Si la persona nunca ha hecho ejercicios, debería ser evaluada por su médico. Los ejercicios más promocionados son los aeróbicos (cardio), pero sin descuidar la masa muscular, la cual es la que nos defiende para todo, los músculos no deben perderse, porque si ello ocurre, se reemplazan por grasa, lo cual es malo. Por lo anterior, se promueve también el ejercicio de resistencia (pesas) monitoreado por un buen instructor (de acuerdo a la edad).

Como conclusión, diremos que el Hígado Graso es una patología que está de moda en todas las áreas de la medicina, que tenerlo, sin bien no es bueno, nos alerta para cambiar el estilo de vida y evitar las complicaciones futuras, sobre todo, las cardíacas.

La palabra del Señor nos dice: A aquel, pues, que sabe hacer lo bueno y no lo hace, le es pecado. Santiago 4:17