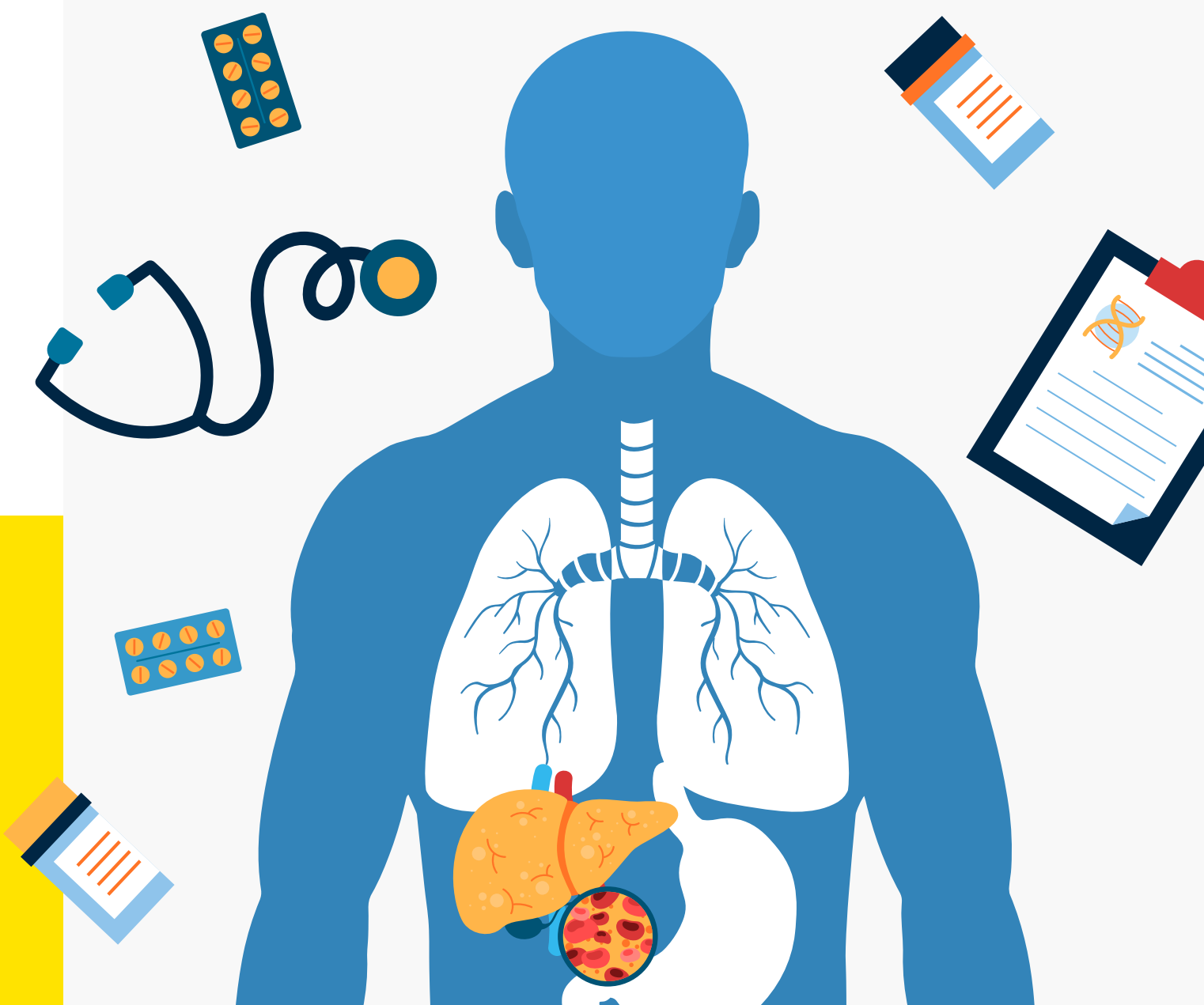


Tengo hígado graso, ¿qué puedo hacer?









La esteatosis hepática no alcohólica, también llamada hígado graso, se caracteriza por la acumulación de grasa en este órgano lo cual puede llevar a causar problemas para la salud de forma significativa como hipertensión y riesgo cardiovascular.

La enfermedad se caracteriza por ser silenciosa. Es importante destacar que puede ser reversible si es detectada de forma temprana, pero si no es tratada puede avanzar hasta presentar falla hepática.



⊕ ¿Qué causa el hígado graso?

Algunas de las principales causas para que se presente esta enfermedad son:

-  Exceso de peso y/o obesidad
-  Resistencia a la insulina
-  Diabetes mellitus tipo 2
-  Malos hábitos de alimentación
-  Consumo excesivo de alimentos altos en azúcares simples de absorción rápida
-  Presencia de niveles altos de triglicéridos en sangre

⚠ ¡Recuerda!

Nuestro hígado es un órgano que nos ayuda a desintoxicar nuestro cuerpo. Si presentas dolor o molestia, consulta a tu médico.

⊕ ¿Cómo puedo tratarlo?

- A** Incorporar alimentos antiinflamatorios tales como frutos secos, aceite de oliva, frutas, verduras, cereales de grano entero, proteínas magras, entre otras.
- B** Evitar alimentos altos en azúcares simples, especialmente la fructosa.
- C** Evitar el consumo de alcohol
- D** Consumir alimentos ricos en antioxidantes como té verde, frutas y verduras de color rojo, amarillo y naranja
- E** Realizar entre 30 a 45 min de actividad física
- F** Incrementar el consumo de alimentos ricos en fibra
- G** Incorporar el consumo de probióticos, pues pueden ayudar a tratar la inflamación del hígado
- H** Consumir alimentos ricos en Omega 3 como pescados y aceites de oliva, así como suplementación
- I** Dormir de 8 a 9 horas e incorporar estrategias para el manejo del estrés

BIBLIOGRAFÍA

Chávez, E. (2021). ¿Qué es la enfermedad del hígado graso no alcohólica? *Endocrinología.org.mx*; TECNOMED.SOLUTIONS. <https://endocrinologia.org.mx/pacientes-higado-graso-no-alcoholica.php>
de La Fuente, R., et al. (2019). Nutrición en el hígado graso no alcohólico. *Nutrición Clínica*, 13(2-2019), 89-98.

Quimis, Y. (2020). Nutrición en el hígado graso no alcohólico. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(6), 419-438.

