

ALIMENTACIÓN E HÍGADO GRASO

La alimentación tiene un papel preponderante en el tratamiento del hígado graso no alcohólico, siendo las recomendaciones actuales la disminución del peso corporal y la modificación de la dieta. Dentro de las modificaciones podemos mencionar un menor consumo de calorías (dieta hipocalórica), aumento del consumo de fibra, disminución del consumo de hidratos de carbono simples, menor consumo de grasas saturadas, mayor consumo de grasas omega 3 y suprimir totalmente el consumo de bebidas alcohólicas.

Las dietas hipocalóricas que aportan entre 1200 y 1500 calorías, tienen por objetivo conseguir una disminución del peso corporal paulatina y segura en aquellos pacientes que presentan sobrepeso u obesidad, puesto que se ha demostrado que dietas muy bajas en calorías <800 calorías pueden resultar en pérdidas de peso muy rápidas que llevarían a una complicación de esta enfermedad debido a la mayor producción de sustancias nocivas (cuerpos cetónicos) y el aumento del riesgo cardiovascular.

Incluir la fibra dietética, que encontramos en cereales integrales (arroz integral, pastas integrales, avena, pan integral), frutas y verduras dentro de la alimentación habitual es recomendado debido a su capacidad para disminuir el colesterol en la sangre y producir un retraso en el incremento de la glicemia que trae como consecuencia una menor liberación de insulina por parte del páncreas, ayudando de esta forma a controlar la resistencia a la insulina que habitualmente presentan los pacientes con hígado graso no alcohólico. Junto a lo anterior cabe destacar el mayor poder de saciedad que presentan estos alimentos, lo que ayudaría al tratamiento del sobrepeso y obesidad.

Por el contrario, los hidratos de carbono simples, que encontramos en azúcar, fructosa, miel, mermelada, productos de pastelería, helados, bebidas gaseosas y en general todos aquellos productos que contengan azúcar entre sus ingredientes, producen un rápido incremento de la glicemia que trae como consecuencia una mayor liberación de insulina por parte del páncreas que favorecerá el depósito de mayores cantidades de grasa en el hígado, lo que agravará esta enfermedad.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos de origen animal, tales como, mantequilla, lácteos enteros, quesos maduros, embutidos, fiambres y cortes de carnes grasos (lomo vetado, costillar de cerdo, cordero). Está claramente establecido que dietas con un elevado aporte de grasas saturadas aumentan el depósito de grasas en el hígado, junto con un aumento de los factores de riesgo cardiovascular, como disminución en la sangre del colesterol HDL (colesterol bueno) y aumento del colesterol total y LDL (colesterol malo). Debido a esto es recomendable disminuir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% del total de las calorías consumidas en el día.

Los ácidos grasos omega 3 son un tipo de grasa poliinsaturada que encontramos principalmente en alimentos marinos, tales como pescados y mariscos, aunque también los encontramos en algunos alimentos de origen vegetal como aceite de canola y frutos secos como nueces y almendras. El efecto positivo de estas grasas en la dislipidemia y resistencia a la insulina, ha sido ampliamente demostrado, por lo que este componente de la dieta debiera estar presente en la alimentación del paciente con hígado graso no alcohólico por medio del consumo de pescados o mariscos 2 a 3 veces por semana y el uso diario de aceite de canola o el consumo de 3 a 4 nueces.

Los efectos benéficos incluyen:

- 1.- Disminución de los triglicéridos, ácidos grasos libres, glicemia e insulina en la sangre.
- 2.- Prevención de la resistencia insulínica.
- 3.- Disminución de la acumulación de grasa en el hígado.

Otro tipo de grasa saludable que puede reportar un beneficio en el tratamiento dietario del hígado graso no alcohólico, son las grasas monoinsaturadas que podemos encontrar en alimentos como el aceite de oliva, aceite de canola, aceitunas y palta. Este beneficio ha sido claramente demostrado cuando el consumo de estas grasas reemplaza parcialmente la ingesta de grasas saturadas.

Estas recomendaciones pueden ser traducidas en una alimentación que resulta fácil de preparar, tiene bajo costo y su implementación puede hacerse tanto en el hogar como en restaurantes, siendo la clave realizar la correcta selección de alimentos a incluir en la alimentación diaria.

EJEMPLO DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PACIENTES CON HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

DESAYUNO:

Leche descremada endulzada con sucralosa (opcional)
Pan integral con palta
Jugo de fruta natural

ALMUERZO:

Ensalada de tomate con pepino aliñada con aceite de canola
Budín de atún con arroz integral
Macedonia endulzada con sucralosa (opcional)

ONCE:

Yogur descremado
Cereales sin azúcar

CENA:

Ensalada de apio con aceitunas
Guiso de acelgas con pollo al horno
Naranja

Junto con el tratamiento dietario es importante la realización de actividad física para obtener un peso saludable y disminuir el riesgo cardiovascular, siendo recomendado como mínimo por la Organización Mundial de la Salud realizar 30 minutos diarios de caminata a un ritmo constante.

Es importante consultar con tu médico tratante para evaluar tu capacidad física y con el nutricionista ya que las recomendaciones siempre deben ser adecuadas a cada persona.

Pirámide de la Dieta Mediterránea en Chile

