

Artículos



El hígado es más sensible de lo que crees

Claudia Isabel García Berumen y Christian Cortés Rojo

Generalmente las enfermedades del hígado como la cirrosis, una enfermedad crónica e irreversible que provoca fibrosis, son asociadas con personas alcohólicas, ¡pero no es así! Gran parte de nosotros desconocemos que los alimentos que consumimos en nuestra dieta, también pueden ocasionar un problema similar.

Síndrome Metabólico

Debido al cambio de nuestros hábitos alimenticios, ocurrido en las últimas décadas, por el alto consumo de productos industrializados tales como las bebidas refrescantes, pastelillos, pizzas, hamburguesas y frituras en general –comida chatarra–, se padecen enfermedades muy graves que forman parte de lo que ahora se conoce como síndrome metabólico. Este síndrome fue reconocido desde hace casi 100 años por científicos médicos, pero con diferentes nombres.

El síndrome metabólico es un grupo de condiciones de salud que conllevan al riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes. El sobrepeso y la obesidad son los principales factores de riesgo de esta condición. Un alto contenido de colesterol en la sangre, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y la hipertensión, son las principales enfermedades que componen el síndrome metabólico. Las investigaciones científicas relacionan a éstas con un alto consumo de comida chatarra.

En etapas tempranas de nuestra vida, el síndrome metabólico es silencioso, sin síntomas, de tal manera que la mayoría de las personas que lo presentan son diagnosticadas hasta que presentan alguna complicación que ya es irreversible, como la hipertensión, la diabetes, el daño en órganos como el riñón, los ojos, entre otros. El riesgo de tener esta condición de salud, aumenta en personas con la barriga grande, por no hacer ejercicio de manera regular, por fumar o

La **M. en C. Claudia Isabel García Berumen** es estudiante del Programa Institucional de Doctorado en Ciencias Biológicas.

D. en C. Christian Cortés Rojo es Profesor e investigador, ambos del Instituto de Investigaciones Químico Biológicas de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

como ya se indicó, por el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.

Cada vez es mayor el número de personas que presentan esta patología, incluso personas consideradas "sanas", o peor aún ¡en niños! Esto de verdad resulta alarmante.

Es por eso que el Sector Salud a nivel mundial está preocupado por el aumento de estas enfermedades, ya que son de las que más muertes causan y requieren de tratamientos muy largos y costosos.

El síndrome metabólico es muy frecuente en México. Se ha estimado una prevalencia de 42.3% en la población adulta. El síndrome metabólico se ha establecido por la presencia de 3 de los siguientes 5 criterios clínicos simples: 1) Perímetro de la cintura ≥ 102 cm en el hombre u 88 cm en la mujer; 2) Triglicéridos ≥ 150 mg/dL; 3) HDL colesterol > 40 mg/dL en el hombre o de 50 mg/dL en la mujer; 4) Presión arterial $\geq 130/85$ mm Hg; y 5) Niveles de glucosa > 110 mg/dL.

Por si esto fuera poco, recientemente, se ha sumado al síndrome metabólico, la enfermedad hepática no alcohólica (EHNA)

Esta enfermedad consiste en una acumulación excesiva de grasa en el hígado que la presentan personas sin antecedentes de un consumo excesivo de alcohol, pero está estrechamente relacionada con el sobrepeso. En muchas personas, no causa síntomas o problemas, por eso es considerada una condición silenciosa.

El hígado graso no alcohólico es en la actualidad la principal causa de enfermedad hepática crónica que afecta tanto a niños como a adultos y su prevalencia oscila a escala mundial entre 2.8% y 46%. En México, los estudios poblacionales estiman una prevalencia de alrededor del 17.05% en población asintomática.

En personas obesas, la EHNA tiene una prevalencia del 70%, como la obesidad va en aumento a nivel mundial, la tendencia es que esta enfermedad también

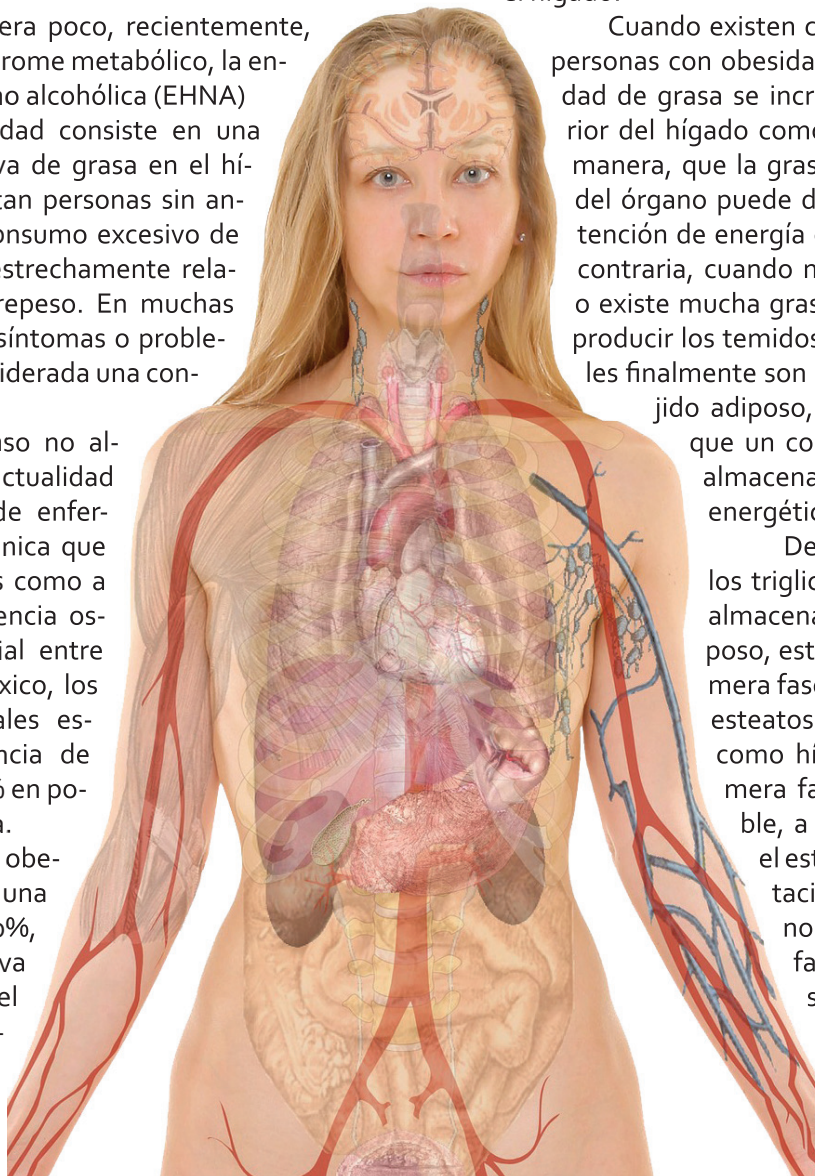
incrementa. Recordemos que México es el primer lugar en obesidad infantil. Alrededor del 20% al 70% de los pacientes adultos con EHNA presentan diabetes tipo 2, hiperglucemia o intolerancia a la glucosa. Sin embargo, es difícil determinar con precisión, el número de casos con EHNA, debido a que es una patología asintomática y generalmente se correlaciona con otras enfermedades.

¿Qué es la EHNA?

Primeramente debemos saber que el hígado es la glándula más voluminosa del organismo, así como el centro metabólico del cuerpo. Sus funciones son mantener los niveles apropiados de nutrientes en la sangre para ser utilizados por el cerebro, los músculos y otros tejidos. Todos los nutrientes absorbidos por el intestino, excepto la grasa, son llevados directamente al hígado por medio de la vena porta. La grasa también puede ser producida y eliminada en el hígado.

Cuando existen cambios en la dieta en personas con obesidad y diabetes, la cantidad de grasa se incrementa tanto al interior del hígado como en la sangre. De tal manera, que la grasa que pasa al interior del órgano puede degradarse para la obtención de energía o bien, en la situación contraria, cuando no se necesita energía o existe mucha grasa, ésta se utiliza para producir los temidos triglicéridos, los cuales finalmente son almacenados en el tejido adiposo, que no es otra cosa, que un conjunto de células que almacenan grasa como reserva energética.

De no ser degradados los triglicéridos en el hígado o almacenados en el tejido adiposo, estos conducirán a la primera fase de la EHNA, llamada esteatosis o también conocida como hígado graso. Esta primera fase puede ser reversible, a través de cambios en el estilo de vida y la alimentación. Sin embargo, de no ser así y si la primera fase persiste, el hígado se inflama y aparecen cicatrices que causan fibrosis, con el cual





se establece la segunda fase de la enfermedad, llamada esteatohepatitis. Cuando empeora la fibrosis se da origen a la cirrosis. El hígado debido a las extensas cicatrices, se endurece y pierde funcionalidad.

Es importante mencionar que las primeras dos fases de la enfermedad no causan síntomas, por lo que es muy poco probable que te des cuenta de padecer la enfermedad. Sin embargo, en personas con EHNA que presentan daño hepático, algunos de los síntomas más comunes son: debilidad, pérdida de apetito, náuseas, color amarillo en la piel y los ojos (ictericia), picazón en la piel, acumulación de líquido e hinchazón en las piernas y el abdomen, confusión mental y hasta sangrado gastrointestinal.

De hecho, no todas las personas con EHNA desarrollan cirrosis, pero si ésta se presenta, existen pocos tratamientos que la detengan. Es posible que una persona con cirrosis tenga retención de líquidos, pérdida de músculo, hemorragias de los intestinos y falla del hígado. El presentar esta etapa de cirrosis, en un riesgo latente de dar origen al cáncer. El único tratamiento para la cirrosis avanzada con falla del hígado es un trasplante.

Fructosa y EHNA

La fructosa es un azúcar que se encuentra en los jugos de frutas, en los refrescos y prácticamente en casi cualquier alimento endulzado de manera industrial. La fructosa, al igual que el alcohol, es procesada en el hígado y ambos son las principales fuentes de producción de grasa en el hígado.

De esta manera, tanto la fructosa y el alcohol pueden generar la misma patología en el hígado. La única diferencia es que la fructosa genera hígado graso no alcohólico y el alcohol, hígado graso alcohólico, que finalmente es lo mismo. Por lo anterior, cualquier persona puede llegar a desarrollar cirrosis sin que necesariamente consuma altas cantidades de alcohol, pero sí comida chatarra con alto contenido de este azúcar.

¿Consumes mayormente comida chatarra? ¿No haces ejercicio regularmente? ¿Tienes sobrepeso? Muchos nos encontramos en la misma situación y estamos en riesgo de presentar el síndrome metabólico y padecer las enfermedades que lo componen, principalmente la enfermedad hepática no alcohólica. La solución es cambiar ese “estilo de vida” que llevamos.



García-Monzón C. 2012. Enfermedad hepática grasa no alcohólica. Gastroenterología y Hepatología Problemas comunes en la práctica (1025). Barcelona: Jarpyo Editores S.A.

http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudas-practicas/56_Enfermedad_hepatica_grasa_no_alcoholica.pdf

Aguilar-Salinas C.A. et al. 2004. El síndrome metabólico: un concepto en evolución. Gaceta Médica Mexicana, 140(2):41-48. <http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2004/gmso42f.pdf>

Riveros M.J. et al. 2014. Consumo de fructosa y sus implicaciones para la salud; mala absorción de fructosa e hígado graso no alcohólico. Nutrición Hospitalaria, 3:491-499. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n3/o4revision03.pdf>