



De Clínica Colonial:



El hígado graso, también conocido como esteatosis hepática, se ha convertido en una de las afecciones más comunes en la actualidad debido, principalmente, al estilo de vida sedentario, mala alimentación y consumo excesivo de alcohol. Esta condición, que implica la acumulación de grasa en el hígado, puede desencadenar problemas más graves como la cirrosis si no se trata a tiempo.

La Dra. Francesca Gorziglia, gastroenteróloga y subdirectora médica de Clínica Colonial, explica que esta afección “es una acumulación de grasa en las células del hígado. Aunque puede no presentar síntomas al principio, si no se trata a tiempo, puede desencadenar problemas graves de salud”.

Afortunadamente, agrega, es posible revertir esta condición mediante cambios simples, pero efectivos en la alimentación y el estilo de vida. Algunas recomendaciones para ello son las siguientes:

1. Eliminar las grasas saturadas y los azúcares

Uno de los primeros pasos para revertir el hígado graso es ajustar la alimentación. Las grasas saturadas, presentes en alimentos procesados, fritos y carnes grasas, deben ser eliminadas o reducidas considerablemente.

Además, es fundamental eliminar los azúcares, especialmente la fructosa, que se encuentra en bebidas azucaradas, dulces y productos ultra procesados. Estos alimentos contribuyen directamente al almacenamiento de grasa en el hígado.

2. Realizar cinco comidas al día

Otra clave para mejorar la salud del hígado es mantener una rutina alimentaria estable. Hacer cinco comidas al día ayuda a mantener el metabolismo activo y evitar que el cuerpo almacene grasas innecesarias. Optar por comidas pequeñas y balanceadas, con proteínas magras, vegetales y grasas saludables, es esencial para promover la salud hepática.

3. Eliminar el consumo de alcohol y tabaco

El consumo de alcohol es una de las principales causas de hígado graso. Para revertir esta condición, es crucial eliminar por completo el consumo de alcohol y evitar el tabaco. Ambos hábitos pueden agravar la enfermedad y provocar daños permanentes en el hígado.

4. Hacer ejercicio físico 3 a 4 días a la semana

El ejercicio físico es una de las herramientas más poderosas para combatir el hígado graso. Se recomienda realizar actividad física 3 a 4 días a la semana, lo que puede incluir caminatas, trotar, andar en bicicleta o realizar ejercicios de resistencia. El ejercicio ayuda a quemar grasa y mejora la función del hígado, facilitando su regeneración.



LUIS "LUCHÍN" RUSTAMANTE