

Especialistas aseguran que el fenómeno se aprecia en gran parte de Occidente, Chile incluido:

La mala dieta ya está causando más casos de cirrosis que el consumo de alcohol

El hecho se relaciona con el avance del hígado graso no alcohólico, asociado a sobrepeso y obesidad. Este se produce principalmente al comer exceso de calorías provenientes de azúcares y otros carbohidratos.

JANINA MARCANO

Aunque por décadas la aparición de la cirrosis se ha asociado al consumo excesivo y sostenido de alcohol, actualmente son los malos hábitos de alimentación los que están generando más casos de esta afección.

Este fenómeno es confirmado por múltiples especialistas locales, quienes aseguran que investigaciones de varios países así lo muestran. La cirrosis es una lesión que lleva a la formación de cicatrices en el hígado y a la insuficiencia hepática.

El aumento de los casos asociados con hábitos alimentarios poco saludables, dicen los expertos, tiene que ver con el avance del hígado graso no alcohólico, una afección que es producida por la acumulación de grasa en este órgano y que puede derivar, en estadios más avanzados, en cirrosis y en cáncer hepático. En países como Estados Unidos esta ya es la principal causa de trasplante de hígado, según datos oficiales.

"Si bien en Chile hay poca información, en los países desarrollados es el hígado graso por alto consumo de azúcares la principal causa de cirrosis hepática, incluso en aquellos (países) con alta incidencia de alcoholismo. Eso ya se ha establecido en la última década", dice Rodrigo Irrázaval, gastroenterólogo de Clínica Dávila.

Otro especialista que ha advertido sobre esto es el investigador español Pere Ginès, hepatólogo y consultor del Hospital Clínic Barcelona (España), quien ha mencionado en varias entrevistas que hace unos quince años las personas que se diagnosticaban con cirrosis tenían hepatitis C, sola o combinada con consumo de riesgo de alcohol.

Sin embargo, ha comentado el experto, la hepatitis C ahora está presente solo en el mínimo de casos, siendo actualmente la gran causa el

Aunque el hígado graso se suele asociar al consumo excesivo de grasa, sus principales contribuyentes son el azúcar y otros carbohidratos simples, como los productos que incluyen harina blanca, pero también chocolate, entre otros.



hígado graso no alcohólico, asociado a sobrepeso y obesidad.

Comida rápida

Lo mismo dice Rodrigo Zapata, hepatólogo y jefe del centro del hígado de Clínica Alemana. "Lo estamos viendo aquí en Chile, con la mayoría de los pacientes que van a trasplante hepático, cuya causa de cirrosis viene a ser el hígado graso no alcohólico. Esto está ocurriendo en la mayoría de los países desarrollados de Occiden-

te, como España e Inglaterra", señala el médico.

En esa misma línea, los resultados de un reciente estudio publicado en la revista científica *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, las personas con obesidad o diabetes que consumen el 20% o más de sus calorías diarias en comida rápida presentan niveles muy elevados de grasa en el hígado. Esto, en comparación con quienes consumen menos cantidad o nada de estos alimentos.

El trabajo sostiene que incluso la

población general sana también presenta aumentos de grasa en el hígado cuando basa una quinta parte o más de su dieta en aquel tipo de comida, aunque en este caso el incremento es más moderado.

"Los hígados sanos contienen *per se* una pequeña cantidad de grasa que por regla general representa menos del 5%. Sabemos que incluso un aumento moderado de esos niveles podría conducir a la enfermedad del hígado graso no alcohólico. Pero nos sorprendió especialmente el aumen-

El ejercicio

"La medida que está demostrada como la más efectiva para el control del hígado graso y para prevenir no solamente la cirrosis, sino que también el cáncer de hígado que deriva de ella, es el ejercicio", afirma Irrázaval. El médico agrega: "Esto tiene que ver con que el ejercicio evita que los carbohidratos se acumulen en forma de grasa en el hígado. Incluso caminar a un ritmo moderado ayuda".

to severo de la grasa hepática en personas con obesidad o diabetes", explicó hace poco al diario *El País* la hepatóloga Ani Kardashian, de la Universidad del Sur de California y autora principal de la investigación.

"Probablemente se deba al hecho de que estas condiciones de salud causan una mayor susceptibilidad a la acumulación de grasa en el hígado", añade Kardashian, quien considera que los hallazgos son "particularmente alarmantes" en un escenario en el que el consumo de comida rápida ha aumentado considerablemente en las últimas cinco décadas.

Aunque el hígado graso se suele asociar al consumo excesivo de grasa, sus principales contribuyentes son los azúcares y otros carbohidratos simples, afirman los especialistas.

"Esto se forma al tener un consumo elevado de calorías con una carga importante de estos componentes, y esa energía se almacena en forma de grasa, de triglicéridos, que se empieza a juntar en el hígado y, cuando se mantiene en el tiempo, avanza a las lesiones que llamamos cirrosis hepática", explica Javier Maruri, nutricionista y académico de la Universidad Andrés Bello.

Los entrevistados enfatizan en que la mejor forma de prevenir el hígado graso es manteniendo un peso saludable y haciendo ejercicio de forma regular (ver recuadro).

ISTOCKPHOTO