

Guía para Pacientes con Hígado Graso (Esteatosis Hepática)

¿Qué es el Hígado Graso?

El hígado graso no alcohólico (HGNA) es una condición en la que se acumula grasa en el hígado de personas que no consumen alcohol en exceso. Existen dos formas principales:

- **Hígado graso simple:** Acumulación de grasa sin inflamación significativa.
 - **Esteatohepatitis no alcohólica (NASH):** Acumulación de grasa con inflamación y daño hepático.
-

¿Por qué se produce?

- Exceso de calorías y consumo crónico de **azúcares, harinas refinadas y grasas trans**.
 - **Resistencia a la insulina**, síndrome metabólico y obesidad abdominal.
 - Déficit de nutrientes esenciales que apoyan la función hepática y la quema de grasa.
-

Alimentos que promueven el hígado graso

Evitar:

- Bebidas azucaradas (jugos, gaseosas, energizantes).
 - Harinas blancas, arroz blanco, pastas refinadas.
 - Aceites vegetales refinados (soya, maíz, canola).
 - Carnes procesadas, embutidos y fritos.
-

¿Por qué los medicamentos no curan el hígado graso?

Actualmente no existe un fármaco aprobado específicamente para HGNA. Se utilizan medicamentos para tratar síntomas asociados como:

- **Estatinas y fibratos** para lípidos.
- **Metformina** para insulina.
- **Vitamina E** para inflamación (con efectos adversos a largo plazo).

⚠ **Riesgos y efectos secundarios:** - Daño muscular, problemas digestivos, resistencia progresiva, toxicidad hepática.

Fitoterapia con evidencia científica tipo A

Cardo Mariano (*Silybum marianum*)

- Contiene silimarina: potente antioxidante y regenerador hepático.
- Evidencia en ensayos clínicos para mejorar pruebas hepáticas (ALT, AST).

Extracto de alcachofa (*Cynara scolymus*)

- Estimula producción de bilis, mejora la digestión de grasas.
- Efectos antioxidantes y hepatoprotectores.

Té verde (*Camellia sinensis*)

- Rico en catequinas con efecto termogénico y protector hepático.
 - Estudios muestran reducción de grasa hepática.
-

Nutrientes con evidencia tipo A

Colina (vitamina B8)

- Imprescindible para transportar grasa fuera del hígado.
- Su deficiencia contribuye directamente a la esteatosis.

Inositol (en forma de colina-inositol)

- Sinérgico con la colina en la movilización de grasa.

Omega 3 (EPA y DHA)

- Antiinflamatorio potente.
- Reduce grasa hepática y triglicéridos.

Vitamina D

- Deficiencia común en HGNA.
 - Mejora resistencia a la insulina y función hepática.
-

Tabla Terapéutica

Terapia Natural	Dosis Recomendada	Tiempo recomendado	Beneficios clínicos
Cardo mariano (silimarina)	250–420 mg/día	3-6 meses	Antioxidante, regenerador hepático
Extracto de alcachofa	300–600 mg/día	8-12 semanas	Colerético, mejora digestión de grasas
Té verde (extracto)	400–800 mg/día (EGCG)	12 semanas	Termogénico, antiinflamatorio hepático
Colina (bitartrato o cloruro)	250–500 mg/día	Continuo	Movilización de grasa hepática
Inositol	500–2000 mg/día	Continuo	Sinergia con colina, regulación lipídica
Omega 3 (EPA/DHA)	1000–3000 mg/día	Continuo	Antiinflamatorio, mejora perfil lipídico
Vitamina D3	2000–4000 UI/día	Según niveles	Mejora función hepática e inmunidad

Recomendaciones Adicionales y Estilo de Vida

- 🥗 Dieta mediterránea o antiinflamatoria basada en vegetales, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva), proteínas magras.
- 🏃 Ejercicio físico regular (aeróbico y resistencia): mínimo 150 minutos por semana.
- ❌ Eliminar alcohol, azúcar, comidas ultraprocesadas.
- 😴 Dormir bien (7-8 horas por noche).
- 💧 Hidratación adecuada y reducción del estrés.

 Esta guía está basada en estudios clínicos y literatura científica revisada.