

# SUPUESTO HÍGADO GRASO:

## ¿Qué es el hígado graso?

El hígado graso ocurre cuando se acumula demasiada grasa en las células del hígado. Esta grasa no debería estar ahí en esas cantidades, ya que con el tiempo esto puede dañar el hígado y hacer que funcione mal.

## ¿Cómo afecta el tabaco al hígado graso?

Fumar perjudica al hígado de varias formas:

1. **Aumentar la inflamación en el cuerpo:**  
Fumar hace que el cuerpo libere sustancias inflamatorias que dañan los órganos, incluido el hígado.
2. **Reduce el oxígeno en sangre:**  
El hígado necesita buen oxígeno (un oxígeno limpio) para eliminar toxinas y metabolizar las grasas. Al fumar le llega menos oxígeno.
3. **Empeora la resistencia a la insulina:**  
Esto hace que el cuerpo almacene más grasa, incluso en el hígado.

Fumar empeora el hígado graso y hace más difícil su recuperación.

## ¿Cómo afecta el alcohol al hígado graso?

El alcohol es una de las causas más comunes del daño hepático, aunque no siempre el hígado graso aparece al beber alcohol, también hay casos en los que se padece esta patología y no se consume alcohol:

1. **El hígado convierte el alcohol en sustancias tóxicas.**
2. **Bloquea la quema de grasa.** Cuando bebes, el hígado se concentra en eliminar el alcohol y deja de quemar grasa, por eso, esta se acumula más fácilmente.
3. **Causa inflamación y cicatrices.** Con el tiempo, el alcohol provoca inflamación crónica y las células del hígado se llenan de cicatrices (fibrosis), lo que puede llevar a cirrosis (daño irreversible).
4. **Incluso poca cantidad de alcohol puede ser dañina** si ya tienes hígado graso.

El alcohol debe evitarse totalmente si tienes hígado graso, porque agrava la enfermedad y puede hacerla avanzar más rápido hacia daños graves.

Las personas con hígado graso deben seguir una dieta hipocalórica, equilibrada y antiinflamatoria enfocada en reducir grasa visceral y mejorar la salud hepática. Si no se trata el hígado graso puede desarrollar enfermedades más graves como fibrosis, cirrosis, incluso cáncer hepático si no se controla. Bajar de peso es clave para revertir la acumulación de grasa en el hígado.

## **OBJETIVO PARA UNA PERSONA CON HÍGADO GRASO (datos generales, persona de mediana edad que pesa aproximadamente 80Kg)**

1. Pérdida de peso del 5 – 10% (entre 4 y 8kg).
2. Dieta entre 1500kcal y 1800kcal (según el sexo, edad y actividad).
3. Bajar triglicéridos y mejorar la resistencia a la insulina.
4. Dejar de fumar y consumir alcohol en caso de que se fume o se beba.

## **PAUTAS DIETÉTICAS CLAVE:**

1. **Reducir azúcares simples:** eliminar refrescos, zumos, bollería, dulces, cereales azucarados... y eliminar fructosa (presente en productos industriales).
2. **Evitar grasas saturadas y trans:** evitar embutidos, mantequilla, nata, fritos, comida rápida. Cocinar con aceite de oliva virgen extra.
3. **Incluir grasas saludables:** aguacate, frutos secos naturales, semillas, pescado azul (2-3 veces por semana).
4. **Aumentar fibra y vegetales:** mucha verdura (cruda y cocida), frutas enteras (2-3 al día), legumbres y cereales integrales.

5. **Elegir proteínas magras:** pescado blanco y azul, pollo sin piel, pavo, legumbres, huevos (hasta 3-4 veces/semana). Lácteos desnatados o semidesnatados, sin azúcares añadidos.
6. **Beber agua:** 1,5-2 litros al día, evitar bebidas azucaradas o alcohólicas.
7. **Evitar ayunos prolongados o atracones:** hacer 4-5 comidas al día para estabilizar glucosa e insulina.
8. **Cocciones:** al vapor, al horno, plancha y guisos ligeros.

#### RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- Ejercicio físico regular.
- Controlar presión arterial, colesterol y azúcar.
- **Eliminar alcohol por completo.**
- Reducir o dejar el tabaco: mejora la salud hepática y general.

#### DISTRIBUCIÓN DIARIA (APROXIMADA) DE LA DIETA:

- **Desayuno:** 350kcal.
- **Almuerzo:** 150kcal.
- **Comida:** 550kcal.
- **Merienda:** 150kcal.
- **Cena:** 500kcal.

#### CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR Y BEBER Y CONTROLAR EL ESTRÉS QUE SUPONEN ESTOS CAMBIOS:

1. Haz una lista de motivos personales para dejar estos hábitos y colócala visiblemente.
2. Evita los disparadores como el café, situaciones sociales (por ejemplo, salir a fumar con amigos tras la comida), estrés...
3. Sustitutos saludables: chicles sin azúcar, infusiones, respirar hondo, caminar...

Para controlar el estrés puedes empezar:

- Haciendo ejercicio físico moderado como salir a caminar 30 minutos diarios.
- Respirar profundamente o meditar.
- Tener una rutina del sueño regular.
- Infusiones relajantes: tila, manzanilla, Melisa, lavanda...

#### FITOTERAPÉUTICOS RECOMENDADOS PARA HÍGADO GRASO (general)

1. **Cardo mariano:** protege y regenera las células hepáticas. Estimula la producción de bilis y mejora la digestión de grasas y es potente en antioxidantes y antiinflamatorios.
2. **Alcachofa:** estimula la producción y el flujo de bilis. Favorece la eliminación de grasas y toxinas y apoya la regeneración hepática.
3. **Diente de león:** estimula la función hepática y renal y favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
4. **Cúrcuma:** antiinflamatoria hepática, mejora la digestión de grasas y ayuda a reducir el colesterol y triglicéridos.
5. **Boldo:** estimula la producción de bilis y mejora la digestión pesada y el metabolismo hepático.

Se puede combinar:

- **Cardo mariano + cúrcuma** (protección hepática y antiinflamatoria)
- **Alcachofa + diente de león** (para digestiones pesadas o retención de líquidos)