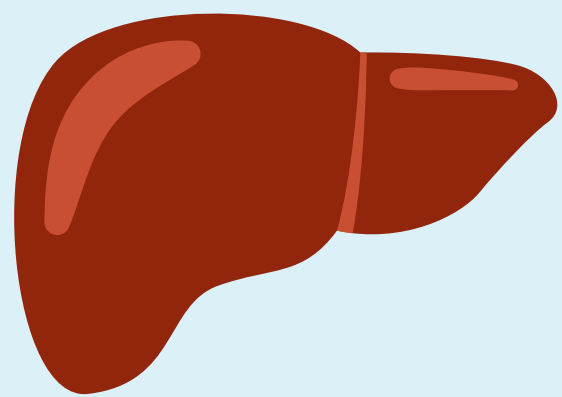




MAFLD: Hígado Graso



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS



Hígado Graso también conocida como la enfermedad hepática grasa asociada a disfunción metabólica (MAFLD). Esto ocurre cuando el exceso de grasa se acumula en las células del hígado. Normalmente, el hígado contiene una pequeña cantidad de grasa, pero cuando más del 5-10% del peso del hígado es grasa, se considera enfermedad del hígado graso.

1

Cambios en la dieta

Reduzca la ingesta calórica

Trate de reducir entre 500-1000 kcal/día para promover la pérdida de peso



Limita las bebidas azucaradas y los carbohidratos refinados

Las bebidas azucaradas y los carbohidratos procesados contribuyen significativamente a la acumulación de grasa en el hígado. Cambia las bebidas azucaradas por agua, té sin azúcar o café negro. Elige cereales integrales sobre los refinados para obtener energía sostenida.



Reduce la carne roja y las carnes procesadas

Opta por fuentes de proteína magra como pescado, aves y frijoles y limita la carne roja y las carnes procesadas, que están relacionadas con el empeoramiento de la EHGNA.

Adopta la dieta mediterránea

Este enfoque basado en plantas, rico en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, nueces, semillas y aceite de pescado, ha demostrado beneficios constantes en la reversión de la EHGNA. Prioriza el aceite de oliva como fuente de grasa saludable y limita las grasas saturadas y trans.



2

Modificaciones del estilo de vida

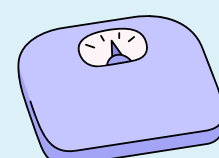
Ejercicio regular

Procura al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana, principalmente actividades aeróbicas como caminar a paso ligero, nadar o andar en bicicleta. El ejercicio regular mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la grasa del hígado.



Ayuno intermitente 16:8

Come solo dentro de una ventana de 8 horas cada día y ayuna durante las 16 horas restantes 2 días a la semana. Imagina comprimir tus tres comidas y refrigerios habituales en un período de tiempo más corto, como de 10 am a 6 pm, mientras te abstienes de alimentos y bebidas con calorías fuera de esa ventana (agua, café negro y té sin azúcar están bien).



Control de peso

Perder incluso un 5-10% del peso corporal puede mejorar significativamente la EHGNA. Combina los cambios en la dieta con el ejercicio para lograr y mantener un peso saludable.

3

Posibles suplementos

Café

El consumo moderado de café (3 tazas/día) se ha relacionado con un menor riesgo de EHGNA. Sin embargo, el consumo excesivo de café puede tener sus propios inconvenientes, por lo que la moderación es clave.



Probióticos

La investigación preliminar sugiere que los probióticos pueden mejorar la salud intestinal y beneficiar indirectamente a la EHGNA. Se necesita más investigación y se recomienda consultar a un médico.



Consulta a un médico antes de tomar cualquier suplemento

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com