

SALUD HEPÁTICA Y AZÚCARES EN LA DIETA

Este contenido ha sido revisado por la Prof. Leanne Hodson, Radcliffe Department of Medicine, University of Oxford, Reino Unido.

MUÉVALO
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
María

zakra

SALUD HEPÁTICA

El hígado es el órgano interno sólido más grande del cuerpo humano y desempeña un papel fundamental en la digestión y el procesamiento de los alimentos que consumimos. La enfermedad hepática es una patología que afecta la capacidad del hígado para procesar los productos de la digestión, eliminar los desechos del cuerpo y mantener una buena circulación sanguínea.

Existen muchos tipos diferentes de enfermedades hepáticas. La enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica (MASLD, por sus siglas en inglés) representa varias etapas de la enfermedad hepática y es causada por la acumulación excesiva de grasa en el hígado:

- Metabólica: relacionada con el uso y almacenamiento de energía del cuerpo.
- Disfunción: funcionamiento alterado.
- Asociada: vinculada.
- Esteatósica: grasa.



MASLD excluye la enfermedad hepática causada por el consumo excesivo de alcohol, enfermedades autoinmunes o infecciones virales. La etapa inicial de MASLD es la acumulación de grasa en el hígado, seguida de inflamación, daño en los tejidos hepáticos y cicatrización del hígado. Las etapas más graves incluyen el cáncer de hígado y la insuficiencia hepática. La enfermedad generalmente progresa a través de estas diferentes etapas a lo largo de muchos años. Sin embargo, tener una etapa no significa que una persona definitivamente desarrollará la siguiente. Hay muchos factores que pueden influir en la progresión de MASLD, incluidos factores genéticos y de estilo de vida. A menudo no hay síntomas específicos, especialmente en las etapas iniciales. MASLD puede diagnosticarse solo cuando la enfermedad ya es grave o después de realizar pruebas por otros problemas de salud. Cuanto más avanza la enfermedad, menos reversible se vuelve.

FACTORES DE RIESGO DE MASLD

Algunos ejemplos de factores de riesgo de MASLD:

FACTOR	RIESGO ASOCIADO
Género	Los hombres son más susceptibles.
Etnia	Mayor prevalencia en poblaciones hispanas y asiáticas.
Genética	Ciertos genes aumentan el riesgo.
Grasa corporal	Un alto porcentaje de grasa corporal y la distribución de la grasa en el cuerpo (especialmente la grasa abdominal o central) son factores de riesgo importantes (3-5).

ENFERMEDAD HEPÁTICA Y LA DIETA

Una dieta y un estilo de vida saludables son importantes para mantener un peso adecuado y un buen estado de salud. Si una persona consume más calorías (energía) de las que necesita (es decir, gana peso), esto puede aumentar la cantidad de grasa en el hígado y el riesgo de MASLD (6). La mayoría de las investigaciones sobre el exceso de calorías y el riesgo de enfermedad hepática se han centrado en las grasas dietéticas y los azúcares.

La evidencia sugiere que superar los requerimientos calóricos mediante el consumo excesivo de grasas o azúcares provenientes de bebidas azucaradas puede aumentar el riesgo de MASLD (6). Cuando los azúcares en la dieta se consumen dentro de una alimentación donde la ingesta calórica se equilibra con los requerimientos energéticos (es decir, una dieta neutra en calorías/peso corporal normal), el efecto sobre la acumulación de grasa en el hígado no es claro, y la mayoría de los estudios no reportan un efecto significativo (7).

FRUCTOSA Y EL HÍGADO

El efecto de los azúcares que contienen fructosa en los marcadores de MASLD parece estar mediado tanto por el control energético como por la fuente de los alimentos (7).

La fructosa, como un azúcar añadido (o libre) en la dieta, puede desempeñar un papel único en el desarrollo y progresión de MASLD debido a la diferencia en su metabolismo en el hígado, en comparación con la glucosa. Sin embargo, los estudios que analizan este efecto suelen utilizar dosis altas de fructosa, y los individuos estudiados parecen consumir una dieta que excede los requerimientos calóricos de una persona. No está claro si existe un mayor riesgo de MASLD al consumir alimentos y bebidas con fructosa dentro de una dieta típica con equilibrio calórico.

Una revisión reciente de la evidencia, realizada por investigadores de la Universidad de Toronto, concluyó que la fuente de los alimentos (es decir, el tipo de alimento) y el control calórico, son factores importantes que influyen en el efecto de los azúcares que contienen fructosa sobre el riesgo de MASLD (7). La revisión encontró que:

- En intervenciones dietéticas, cuando las bebidas azucaradas (una fuente de fructosa) se consumieron en dosis altas y aportaron calorías en exceso, se observó un aumento en la grasa hepática y en las enzimas del hígado. Otras fuentes de alimentos con fructosa no tuvieron un efecto significativo cuando se consumieron como calorías adicionales (7).
- Cuando los alimentos y bebidas con fructosa fueron sustituidos por otras fuentes de carbohidratos (glucosa, sacarosa o almidón), sin cambios en el total de calorías de la dieta, no se observó un efecto independiente de la fructosa. Esto sugiere que el efecto de la fructosa no es diferente al de otros carbohidratos en la dieta (7).
- Se requiere más investigación a largo plazo utilizando dosis de alimentos y bebidas con fructosa típicamente presentes en la dieta y en diferentes niveles de control calórico (exceso y equilibrio).

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Para prevenir la progresión de la enfermedad hepática hacia condiciones más graves como la fibrosis hepática y la cirrosis, la identificación temprana y el manejo efectivo de MASLD son fundamentales. Actualmente, no existen medicamentos aprobados para tratar MASLD, aunque se están investigando nuevos tratamientos. Las principales recomendaciones para la prevención y el tratamiento de MASLD incluyen la reducción de peso corporal (en personas con sobrepeso u obesidad), hábitos alimentarios saludables y aumentar la actividad física. Estas medidas pueden ralentizar e incluso revertir MASLD, especialmente si se encuentra en una etapa temprana (8,9).

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS