

## EL DEPORTE Y EL HIGADO GRASO



Dr. Vicente Zarate

Médico Gastroenterólogo

Universidad Central del Ecuador

Postgrado: Universidad de Bucarest.

Hospital Funderi

Contactos: 2584448

e-mail: viche.zarate@gmail.com

### *El hígado graso o también llamada esteatosis hepática.*

**Esteatosis Hepática.** Es la acumulación de grasas, en el hepatocito, En el Ecuador tiene una prevalencia del 20% de población general, es parecida a la acumulación de grasa causada por la ingesta de alcohol. Se encuentra asociada a la obesidad, hipertensión, elevación del colesterol y triglicéridos y que cada día va en aumento debido a la practica de la cultura occidental que combina “dieta hipocalórica y sedentarismo, esta mala practica condiciona que las personas van a tener por un lado, resistencia a la insulina, sintetizando nuevos lípidos dentro del hígado con posterior acumulación en el órgano que aumentan su toxicidad.

Es importante también anotar hiperlipidemia condiciona también las enfermedades cardiovasculares y a nivel del hígado continua otras etapas degenerativas que son la Fibrosis con Nódulos de Regeneración anárquicos que es la Cirrosis Hepática a pesar de que la persona no consuma alcohol o lo hace muy esporádicamente . Es necesario anotar que la enfermedad aumenta su gravedad si de por medio existe un Componente Genérico Heredado.

La base fundamental del tratamiento del Hígado Graso es la reducción de peso y practica de DEPORTE, El ejercicio aumenta las transaminasas por lo que mejora la Esteatosis aunque no reduzca el peso, es necesario que el ejercicio sea de una intensidad ALTA, en todo caso mas que moderada, por lo menos hacer mas de 200 minutos semanales de Deporte o la practica de ciclismo o pedaleo estático durante 45 minutos tres días a la semana. En cuanto a la reducción de peso, es necesario una disminución del mismo entrre4%y5% del volumen total para que se vea algo de efecto en la mejoría del Hígado Graso, disminuir en más del 7% del peso total: aumenta las transaminasas disminuyendo la inflamación y Fibrosis. Finalmente, se debe concienciar al paciente un cambio permanente en su estilo de vida.