

RESUMEN DE RECOMENDACIONES PARA PREVENIR O MEJORAR LA ESTEATOSIS HEPÁTICA O HÍGADO GRASO

La esteatosis hepática metabólica (EHmet) y el síndrome metabólico son dos enfermedades íntimamente relacionadas y que aumenta la morbimortalidad de los pacientes que las padecen, para prevenirlas:

Realice una **dieta mediterránea**:

- * Consuma con frecuencia aceite de oliva virgen extra, verduras, frutas y frutos secos, legumbres, cereales integrales, pescados y mariscos.
- * Reduzca el consumo de carnes rojas,
- * Evite los alimentos con grasas saturadas y alimentos procesados, tipo pasteles, galletas, helados y otros dulces.
- * La ingesta de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de azúcar añadido debe reducirse
- * Consuma de 3 a 5 piezas de fruta y verdura todos los días
- * Las mejores fuentes de vitaminas E y C son los frutos secos, las semillas, los aceites vegetales, las frutas y las verduras.
- * Los compuestos fenólicos están presentes en abundancia en alimentos como las bayas, las nueces, el café, el té y los cereales integrales, consúmalos con frecuencia, salvo que exista una contraindicación médica.
- * Se recomienda mantener la **ingesta diaria de alcohol por debajo del umbral de riesgo (30 g para hombres; 20 g para mujeres)**.



Realice **ejercicio físico**:

- * Disminuya el tiempo sedentario general y divida el tiempo sedentario a lo largo del día
- * Tanto el entrenamiento aeróbico como el de resistencia son efectivos.
- * Una combinación de ejercicio aeróbico y de resistencia proporciona los mayores beneficios para la salud.
- * Las pautas recomiendan más de 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada en 3 a 5 sesiones, incluyendo una combinación de entrenamiento aeróbico y de resistencia.



Dra. Blanca Sampedro
Hepatología
CVADI