

El daño hepático alcanzo cifras sin precedentes

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las tasas de enfermedad hepática alcohólica aumentaron un 30 % en el último año en el sistema de salud de la Universidad de Michigan, un aumento que los médicos atribuyen a un mayor consumo de alcohol durante la pandemia
- › Hospitales como la Universidad Northwestern y la Universidad de Harvard informaron un aumento del 50 % en las admisiones por enfermedad hepática alcohólica desde marzo de 2020
- › Durante el período de seis meses comprendido entre abril y septiembre de 2020, "el consumo peligroso de alcohol y la probable dependencia subieron mes a mes para las personas que están en confinamiento en comparación con las que no tenían restricciones"
- › La enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD por sus siglas en inglés) también está en aumento y la impulsa el consumo excesivo de aceites procesados de semillas o "vegetales" y fructosa
- › La cirrosis inducida por alcohol y la NAFLD se pueden revertir en sus primeras etapas con solo dejar de beber y eliminar la fructosa procesada y los aceites de semillas

Las tasas de enfermedad hepática alcohólica aumentaron un 30 % en el último año en el sistema de salud de la Universidad de Michigan, un aumento que los médicos atribuyen a un mayor consumo de alcohol durante la pandemia. Los informes anecdóticos sugieren que algunos pacientes incrementaron el consumo de una botella de vino o de

cinco a seis bebidas diarias desde marzo de 2020 hasta marzo de 2021, una cantidad que aumenta el riesgo de enfermedad hepática grave.

Hablando con NPR, la especialista en hígado de la Universidad de Michigan, la Dra. Jessica Mellinger, dijo: "En mis conversaciones con mis colegas de otras instituciones, todo el mundo dice lo mismo: 'Sí, es algo increíble. 'Es una cifra sin precedentes'". Mellinger dijo que la pandemia "sobreestimaba" las tasas de enfermedad hepática ya en aumento, que ahora también aparecen en poblaciones más jóvenes.

"Ahora nos encontramos con niños de entre 20 y 30 años con una enfermedad que antes pensábamos que era exclusiva de la mediana edad", dijo. La enfermedad hepática alcohólica también aumentó un 30 % entre 2019 y 2020 en el Hospital Keck de la Universidad del Sur de California, y otros hospitales, como la Universidad Northwestern y la Universidad de Harvard, informaron un aumento del 50 % en las admisiones por enfermedad hepática alcohólica desde marzo de 2020.

En general, cada año se le diagnostica enfermedad hepática a 4.5 millones de adultos en Estados Unidos y, como resultado, mueren 44 358. Es probable que el aumento del consumo de alcohol empeore la creciente epidemia de daño hepático provocado por una mala alimentación, incluyendo el alto consumo de fructosa y aceites de semillas con alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega-6 (PUFA).

Los confinamientos aumentan el consumo de alcohol

Múltiples estudios confirmaron los informes anecdóticos de los médicos sobre el aumento del consumo de alcohol por parte de los pacientes durante la pandemia. Los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona descubrieron que, durante un período de seis meses, de abril a septiembre de 2020, "a diferencia de las personas que no tienen ninguna restricción, las que están en confinamiento incrementaron de un mes a otro su consumo de alcohol y su probable dependencia".

Agregaron:

"Este aumento en el consumo nocivo de alcohol y comportamientos relacionados son propensos a causar impactos psicosociales, interpersonales,

ocupacionales y de salud prolongados, mientras el mundo intenta recuperarse de la crisis pandémica".

Un editorial publicado en The Lancet Gastroenterology & Hepatology también señaló que las ventas de alcohol en el Reino Unido incrementaron un 31.4 % con respecto a febrero del 2020, el mes en el que Reino Unido implemento el confinamiento. Citó una encuesta realizada por Alcohol Change UK, que descubrió que 1 de cada 5 personas de las que bebían alcohol a diario dijo que incrementó su consumo durante el confinamiento.

El hígado podría estar en riesgo debido al **consumo de alcohol**, en parte, porque es donde se metaboliza el etanol. La esteatosis, o enfermedad del hígado graso, que se diagnostica cuando al menos el 5 % del peso del hígado es grasa, es a menudo el primer signo de consumo excesivo de alcohol.

Esto puede progresar a esteatohepatitis, que se caracteriza por inflamación y progresión a una mayor cicatrización (cirrosis) e insuficiencia hepática. Casi el 35 % de las personas que tienen problemas con el alcohol desarrollarán enfermedad hepática avanzada. Como se señaló en Alcohol Research:

Esto puede progresar a esteatohepatitis, que se caracteriza por inflamación y progresión a una mayor cicatrización (cirrosis) e insuficiencia hepática. Casi el 35 % de las personas que tienen problemas con el alcohol desarrollarán enfermedad hepática avanzada. Como se señaló en Alcohol Research:

"Esta etapa de la enfermedad hepática puede provocar desarrollo de fibrosis, en donde hay un depósito excesivo de proteínas de la matriz extracelular. La respuesta fibrótica comienza con fibrosis pericelular activa, que podría progresar a cirrosis, caracterizada por una mayor cicatrización hepática, alteraciones vasculares e insuficiencia hepática eventual".

Sin bien desde hace muchos años la cirrosis hepática inducida por el alcohol se ha considerado como una afección que se desarrolla después de dos o tres décadas de consumo excesivo de alcohol, aparece cada vez más en personas de 20 y 30 años. Entre 1999 y 2016, se triplicó la muerte por cirrosis en el grupo de edad de 25 a 34

años. El aumento de las muertes relacionadas con el alcohol se superpuso con un aumento del consumo excesivo de alcohol en los Estados Unidos que se correlaciona con la crisis financiera de 2008.

En ese momento, los investigadores sugirieron que la pérdida de oportunidades y la carga psicológica podrían haber orillado a algunas personas a abusar de alcohol, tal vez como una forma de prepararse para lo que vendría con la pandemia del COVID-19.

Riesgos adicionales del consumo excesivo de alcohol

Si aumentó su consumo de alcohol debido al estrés, el miedo o la ansiedad relacionados con los acontecimientos actuales, es posible que empiece a sufrir las consecuencias. Alrededor del 90 % de las personas que beben en exceso no padecen ningún trastorno por consumo de alcohol. Sin embargo, esto no significa que no pague las consecuencias por el consumo excesivo de alcohol.

Beber alcohol puede conllevar una serie de riesgos a corto y largo plazo. El alcohol deprime su sistema nervioso central, lo que ralentiza la comunicación entre las células cerebrales. Además, afecta a su sistema límbico, que controla las emociones. Es por eso que consumir alcohol reduce sus inhibiciones.

Su corteza prefrontal, una región cerebral relacionada con el razonamiento y el juicio, también se ralentiza en respuesta al alcohol, lo que ocasiona un comportamiento más impulsivo y tener un mal juicio. A largo plazo, el consumo de alcohol no solo promueve la enfermedad del hígado graso, sino también el aumento de peso y afecta sus **microbios intestinales**.

Se sabe que alterar el equilibrio de las bacterias en su tracto digestivo puede debilitar su sistema inmunológico y hacerlo más propenso a la inflamación y las enfermedades. También se sabe que el abuso crónico del alcohol causa disfunción neuronal y daño cerebral, y cada gramo adicional de consumo de alcohol por día se relaciona con un **envejecimiento cerebral** de 0.02 años adicionales.

Además, el consumo excesivo de alcohol incrementa el riesgo de enfermedades crónicas y otros problemas, como los siguientes señalados por los CDC:

Presión arterial alta

Bajo rendimiento escolar o laboral

Derrame cerebral

Enfermedad hepática

Problemas digestivos

Cáncer (de mama, boca, garganta, esófago, hígado y colon)

Problemas de aprendizaje y memoria, incluyendo la demencia

Enfermedad cardíaca

Problemas de salud mental, como depresión y ansiedad

Problemas sociales, incluyendo la pérdida de productividad, problemas familiares y desempleo

Dependencia del alcohol o alcoholismo

El daño hepático no alcohólico también está en aumento

La enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD) es la enfermedad hepática crónica más común en los países desarrollados, que se caracteriza por una acumulación de exceso de grasa en el hígado que no está relacionada con el consumo excesivo de alcohol. Factores de estilo de vida como alimentación, ejercicio, peso y

fumar desempeñan un papel importante en su posibilidad de agravar (así como en la reducir) alguna enfermedad hepática.

Aunque el consumo de alcohol en realidad no beneficia la salud del hígado, es probable que el aumento de NAFLD esté más relacionado con el alto consumo de aceites de semillas tóxicas y procesados de forma industrial, a menudo denominados "**aceites vegetales**".

Algunos ejemplos de aceites de semillas con alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega-6 incluyen soya, semilla de algodón, girasol, colza (canola), maíz y cártamo. El omega-6 se considera proinflamatorio debido a la variedad más común, el ácido linoleico, que incrementa los radicales libres oxidativos y perjudica la disfunción mitocondrial.

Como señalaron los investigadores en la revista *Nutrients*, "algunos estudios sugirieron que los PUFA omega-6 están relacionados con enfermedades inflamatorias crónicas como la obesidad, la enfermedad del hígado graso no alcohólico y las **enfermedades cardiovasculares**". Como se mencionó, en el origen de las reacciones bioquímicas dañinas provocadas por los aceites de semillas se encuentra el ácido linoleico, que es una grasa omega-6 de 18 carbonos.

Es el ácido graso principal que se encuentra en los PUFA y representa alrededor del 80 % de la composición de ácidos grasos de los aceites vegetales. Es necesario equilibrar las grasas omega-6 con las grasas omega-3 para que no sean dañinas, pero este no es el caso de la mayoría de las personas en los Estados Unidos. Para empeorar las cosas, la mayoría de los ácidos grasos omega-6 se dañan y oxidan durante el procesamiento.

La fructosa también provoca daño hepático

La enfermedad del hígado graso ocurre con la ausencia de un consumo significativo de alcohol y es impulsado por el exceso de azúcar, razón por la cual esta afección ahora se encuentra en niños pequeños.

Esta es una de las razones por las que es muy importante eliminar la fructosa procesada y otros azúcares añadidos de su alimentación. La fructosa puede afectar en el hígado en una forma muy similar al alcohol. A diferencia de la glucosa, que puede ser utilizada por casi todas las células del cuerpo, la fructosa solo puede ser metabolizada por el hígado, ya que este es el único órgano que cuenta con el transportador para realizar este proceso.

Puesto que toda la fructosa se transporta al hígado, si consume grandes cantidades, terminará dañando y afectando su hígado de la misma manera que el alcohol y otras toxinas. La manera en que el hígado metaboliza la fructosa también es muy similar en que metaboliza el alcohol, ya que ambos sirven como sustratos para convertir a los carbohidratos en grasas, lo que promueve la resistencia a la insulina, dislipidemia (niveles anormales de grasa en la sangre) y enfermedad del hígado graso.

De igual manera, la fructosa pasa por la reacción de Maillard junto con las proteínas, lo que causa la formación de radicales de superóxido que pueden provocar la inflamación en el hígado, similar al acetaldehído, un metabolito intermediario del etanol. Reducir el consumo de fructosa y aceites de semillas mientras incrementa el consumo de grasas saludables, es una forma poderosa de apoyar su salud hepática.

También es importante evitar casi todos los alimentos procesados y las comidas rápidas, ya que casi todos contienen estos aceites tóxicos o fructosa. La manera más sencilla de hacerlo es preparar la mayor parte de sus alimentos en casa.

Cómo ayudar a su hígado

La mejor manera de evitar el daño hepático inducido por el alcohol es abstenerse de beberlo, sobre todo en exceso. La cirrosis inducida por alcohol y la NAFLD se pueden revertir en sus primeras etapas con solo dejar de beber y eliminar la fructosa procesada y los aceites de semillas. El dinucleótido de nicotinamida y adenina (NAD), cuyo precursor alimenticio es la niacina, vitamina B3, también es importante si padece alcoholismo.

Las personas con alcoholismo crónico corren el riesgo de presentar deficiencia de niacina, debido a una reducción en el consumo de niacina y a la interferencia con la conversión de triptófano a NAD. Pequeñas dosis de NAD (que no sea de liberación sostenida) pueden ser ideales cuando se proporcionan mientras se elimina el alcohol.

El tratamiento ayuda a frenar los antojos de alcohol, desintoxica el cuerpo, elimina el alcohol (u otras drogas) del sistema y alivia los síntomas de abstinencia. Como potente antioxidante, NAD también ayuda a crear energía en las mitocondrias de las células.

La colina es un nutriente esencial, compatible con la función normal del hígado y salud hepática, que puede apoyar para mantener la integridad de la membrana y controlar el metabolismo del colesterol, incluyendo a las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), que ayudan a eliminar la grasa del hígado.

Dado a que aumenta la secreción de VLDL en el hígado, requerida para transportar la grasa de manera segura, la colina puede proteger la salud hepática. Se estima que el 90 % de la población de Estados Unidos tiene deficiencia de colina. Puede incrementar sus niveles al consumir más alimentos ricos en colina, como las yemas de huevo orgánico de gallinas camperas, hígado de res de animales alimentados con pastura, salmón salvaje de Alaska y aceite de kril. **La rúcula** también es una excelente fuente.

Además, evite la exposición al glifosato, el ingrediente activo del herbicida Roundup, tanto como sea posible, ya que también se ha relacionado con la enfermedad del hígado graso. El **magnesio**, **vitamina C** y **cardo mariano** también son importantes para la salud continua del hígado.

El cardo mariano contiene silimarina y silibina, antioxidantes conocidos por ayudar a proteger el hígado de las toxinas e incluso ayudar a regenerar las células del hígado. Si cree que tiene un trastorno por consumo de alcohol o bebe en exceso debido al estrés y la ansiedad relacionados con la pandemia, le recomendaría buscar ayuda profesional.

Fuentes y Referencias

- [NPR March 16, 2021](#)
- [MinnPost February 11, 2021](#)

- U.S. CDC, Chronic Liver Disease and Cirrhosis
- Psychiatry Res. 2021 Feb;296:113676. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113676. Epub 2020 Dec 25
- The Lancet Gastroenterology & Hepatology July 2020
- Gastroenterology and Hepatology, 2015;11(3)
- Alcohol Res. 2017; 38(2): 147–161
- BMJ 2018;362:k2817
- NPR July 18, 2018
- U.S. CDC, Alcohol, FAQs
- American Journal of Physiology: Gastrointestinal and Liver Physiology May 1, 2012; 302(9): G966-G978
- Front Biosci (Elite Ed). 2012 Jan 1;4:1505-12
- Scientific Reports volume 10, Article number: 10 (2020)
- U.S. CDC, Alcohol Use and Your Health
- Clin Gastroenterol Hepatol. 2019 Apr 4
- Int J Mol Sci. 2020 Feb; 21(3): 741
- BMJ Open Heart 2018;5:e000946. doi: 10.1136/openhrt-2018-000946
- Nutrients 2020, 12(11), 3365; doi: 10.3390/nu12113365
- Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, September 2010; 110(9): 1307-1321
- Biochem Genet. 1983 Apr;21(3-4):365-74
- The Choline Council, Facts About Choline and NAFLD
- Fatty Liver Diet Guide 2012-2015
- Veterinary Journal, 2008;176(1):10
- Nutr Rev. 2009 Nov; 67(11):615-23
- Indian J Biochem Biophys. 2006 Oct;43(5):306-11