

Alimentos y nutrientes que optimizan la salud del hígado

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El hígado es responsable de cerca de 500 funciones necesarias para la salud del cuerpo, incluyendo la desintoxicación de la sangre, la descomposición de las grasas y el almacenamiento de vitaminas y minerales importantes
- › La enfermedad del hígado graso, o la acumulación excesiva de grasas en el hígado, afecta a unos 100 millones de adultos en los Estados Unidos, lo que la convierte en uno de los problemas hepáticos más prevalentes en la actualidad
- › El hígado graso se ha relacionado con el consumo excesivo de fructosa, el cual empeora por un mayor consumo de jarabe de maíz de alta fructosa, que proviene de los alimentos procesados
- › Se descubrió que las verduras de hoja verde favorecen la salud del hígado y reducen el riesgo de enfermedad del hígado graso

El hígado es uno de los órganos responsables de la desintoxicación general del cuerpo humano, además de tener otras 500 funciones importantes para mantener una buena salud. Por un lado, es el responsable del procesamiento y purificación de la sangre que proviene de la arteria hepática y la vena porta hepática.

La vena porta transporta sangre que contiene nutrientes, medicamentos y sustancias tóxicas que provienen del sistema digestivo. Estos componentes se procesan, filtran y desintoxican para almacenarlos, transportarlos a la sangre o eliminarlos a través de las evacuaciones. Además, el hígado realiza las siguientes funciones:

- **Elimina el alcohol y los subproductos tóxicos de los medicamentos**, que de lo contrario serían perjudiciales para el cuerpo humano.
- **Regula los niveles de muchos compuestos para la salud y excreta la bilis, que los intestinos utilizan para ayudar a descomponer la grasa.** El hígado produce hasta 1000 mililitros de bilis por día para ayudar a facilitar la descomposición de la grasa, así como la absorción y la producción de energía.
- **Almacena y libera vitaminas y minerales importantes, como hierro y cobre.** Produce colesterol, almacena y libera glucosa, al igual que regula la coagulación sanguínea a través de la vitamina K.

También es el único órgano que puede regenerarse. En la hepatectomía parcial, el hígado puede restaurar su masa y ajustar su función durante la regeneración. Es uno de los procesos mejor realizados en el cuerpo, ya que no afecta sus funciones durante su recuperación.

Si bien el hígado puede parecer resistente, aún necesita un soporte nutricional adecuado para conservar sus funciones. De lo contrario, podría desarrollar enfermedades como la enfermedad del hígado graso.

¿Qué es la enfermedad del hígado graso?

Actualmente en los Estados Unidos, la enfermedad del hígado graso es uno de los problemas hepáticos más frecuentes, ya que afecta a unos 100 millones de adultos. Lo que es aún más alarmante es que esta enfermedad no afecta solo a los adultos, sino que también **puede desarrollarse en niños y adolescentes**, ya que cerca del 10 % al 20 % de la población pediátrica la padece.

La **enfermedad del hígado graso no alcohólico** (NAFLD, por sus siglas en inglés) es cuando se presenta una acumulación excesiva de grasa en el hígado, lo que impide que el hígado funcione adecuadamente.

En términos de disfunción hepática, la NAFLD puede considerarse como la etapa más leve. Ya que los hepatocitos aún no muestran inflamación o lesión. Esto puede

progresar a esteatohepatitis no alcohólica, en donde se presenta inflamación y daños.

El problema es que, si no se diagnostica y se trata rápidamente, puede desarrollar necrosis hepática, fibrosis, cirrosis y aumentar la predisposición de desarrollar cáncer de hígado. A nivel mundial, el carcinoma hepatocelular (CHC) representa del 75 % al 85 % de todos los tipos de cáncer de hígado en la población general, y es la segunda causa de muerte en personas con cáncer en el este de Asia y África.

Por desgracia, un estudio del 2018 de la revista *Contemporary Oncology* predice que los casos de CHC continuarán aumentando a medida que aumente la frecuencia de los casos de obesidad y la NAFLD.

Estos factores pueden generar el desarrollo del hígado graso

La acumulación de grasa, que es la causa principal de esta enfermedad, es causada por una variedad de razones, una de ellas es el estrés oxidativo que causa inflamación y una producción excesiva de colágeno.

Sin embargo, otros factores desencadenantes incluyen los siguientes:

El uso de ciertos medicamentos (como tamoxifeno, amiodarona y metotrexato)	Disfunción metabólica
Consumo de alcohol	Diabetes tipo 2
Síndrome metabólico	Obesidad
Colesterol alto	Síndrome de ovario poliquístico

Consumir fructosa en exceso también se ha relacionado con el desarrollo de la enfermedad del hígado graso. En un estudio del 2018 del *Journal of Hepatology*, los investigadores notaron que el consumo de fructosa ha aumentado significativamente en los últimos años gracias al uso excesivo de jarabe de maíz de alta fructosa.

Ya en la década de 1960, los investigadores observaron que la fructosa causó un aumento más significativo tanto en los triglicéridos como en la grasa del hígado en comparación con la glucosa. Funciona al aumentar la lipogénesis, lo que detiene la oxidación de ácidos grasos y causa inflamación.

La deficiencia de colina y folato aumenta el riesgo de daño hepático

La deficiencia de colina es un posible factor de riesgo, ya que las personas con alimentaciones bajas en colina tienen una mayor probabilidad de sufrir daño hepático.

La **colina** es el nutriente responsable de facilitar el transporte de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL, por sus siglas en inglés) fuera del hígado, lo que inhibe la acumulación de grasa. Desde un punto de vista epigenético, la colina también es un marcador importante en el ADN y las histonas. Esto significa que puede modificar la expresión de las vías involucradas en la función hepática.

Pero la función de la colina no se limita a la salud del hígado, ya que es de gran importancia para otros órganos y sistemas del cuerpo.

El metabolito de la colina constituye del 40 % al 50 % de las membranas celulares en el cuerpo y cerca del 70 % al 95 % de los fosfolípidos, los cuales se encargan de la permeabilidad celular. También es un componente importante para producir acetilcolina, que es el neurotransmisor responsable de la transmisión sináptica y de la activación de las neuronas en el cerebro.

Por desgracia, cerca del 90 % de la población en los Estados Unidos padece una deficiencia de colina, a causa de las alimentaciones deficientes en colina y porque el cuerpo no es capaz de producirla. De hecho, para resaltar la importancia de la colina, numerosas agencias y organizaciones de salud han publicado recomendaciones y valores de referencia para ayudar a la población a alcanzar los niveles adecuados.

En el 2018, la American Academy of Pediatrics modificó la recomendación de "llevar una buena alimentación" para promover que los niños pequeños y las mujeres

embarazadas mejoraran su consumo de nutrientes, como la colina.

Si sospecha que no está obteniendo cantidades suficientes de colina o si ha decidido optimizar sus niveles, es posible que deba consumir los siguientes alimentos:

- Hígado de res alimentado con pastura
- **Huevos orgánicos de gallinas criadas en pastizales**
- Salmón salvaje de Alaska
- Brócoli
- Leche cruda

La leche materna es la única fuente de colina para los bebés en periodo de lactancia. Los recién nacidos o neonatos requieren altos niveles de colina para un buen crecimiento y desarrollo.

El folato es otro nutriente que influye en la salud del hígado. En un estudio del 2018 de la revista *Nutrients*, los bajos niveles de B12 y folato se relacionaron con una mayor actividad NASH y grado de fibrosis.

Asimismo, un estudio del 2002 de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América, explica su importancia para la progresión de la enfermedad hepática. El **folato** es un componente importante para el ciclo de la metionina, ya que la deficiencia de folato interfiere con el metabolismo de la metionina y causa daños en el ADN.

Es posible aumentar el consumo de folato al consumir los siguientes alimentos:

- Verduras de hoja oscura
- Naranjas y limones
- Plátanos
- Melones
- Fresas

Sin embargo, evite los suplementos de ácido fólico. Aunque estos suplementos pueden ofrecer algunos beneficios, algunos de sus factores de riesgo superan los beneficios.

En un estudio del 2008 del *American Journal of Clinical Nutrition* sobre los niveles de ácido fólico y vitamina B-12, los niveles elevados empeoraban la anemia y el deterioro cognitivo en los ancianos. Las mujeres embarazadas también tenían un mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y obesidad en sus hijos.

Cómo apoyar la función hepática

Es importante llevar un estilo de vida saludable para optimizar la salud del hígado. Esto incluye consumir alimentos y nutrientes de buena calidad de manera diaria. Algunos de los alimentos que afectan positivamente la salud del hígado incluyen los siguientes:

- **Café:** como una de las bebidas más consumidas a nivel mundial, le alegrará saber que ofrece numerosos beneficios para la salud cardiovascular, neurológica y metabólica. Puede ser de gran importancia para preservar la salud del hígado.

En un estudio del 2014 del *Journal of Clinical Gastroenterology*, se descubrió que el **consumo de café** mejora la esteatosis hepática, la fibrosis y la cirrosis. Los consumidores de café también tenían un menor riesgo de desarrollar carcinoma hepatocelular.

La mejor manera de tomar café es sin endulzantes ni cremas. Si no le agrada el sabor amargo, es posible añadir ingredientes naturales como la Stevia, pero nunca endulzantes procesados o sintéticos. También puede aumentar los beneficios al beber café 'bulletproof'.

- **Verduras de hoja verde y crucíferas:** contienen numerosos compuestos nutricionales que son importantes para preservar la salud del hígado. La saporanina flavonoide, que es responsable del color verde de estas hojas, ofrece efectos antioxidantes para el hígado.

Estos antioxidantes combaten la inflamación y el daño oxidativo. Además, las verduras crucíferas, como el **brócoli**, la col, la coliflor y el berro también mostraron resultados favorables para reducir el riesgo de cáncer.

Un estudio del 2017 del *World Journal of Gastroenterology* analiza la relación entre el enfoque alimenticio del hígado graso, con ciertas frutas y verduras como factores principales. Los compuestos bioactivos ofrecen un enfoque terapéutico al regular la homeostasis y el metabolismo de los lípidos, lo que puede revertir la esteatosis hepática.

- **N-acetilcisteína (NAC):** la acetilcisteína es conocida por su importancia en la prevención del daño hepático por la sobredosis de acetaminofén (paracetamol). En un estudio del 2010 de la revista *Hepatitis Monthly*, se descubrió que la **N-acetilcisteína** mejora la función hepática en personas con NAFLD. Funciona al disminuir la alanina aminotransferasa sérica y al alargar la vida del bazo.

Además, la N-acetilcisteína puede reponer los niveles de glutatión, ya que funciona como precursor. La NAC a menudo se administra por vía oral o intravenosa sin variaciones en su efectividad.

Consejos adicionales para apoyar la salud del hígado

Si no desea sufrir los diferentes tipos de enfermedades hepáticas, existen numerosas maneras de apoyar la salud del hígado. Esto implica optimizar los nutrientes que el hígado necesita y minimizar la exposición tóxica para disminuir parte de la carga que se aplica al órgano. Estos son algunos consejos que puede seguir:

- **Optimizar la proporción de omega-3 a omega-6:** es importante mantener una proporción de 3:1 de omega-3 y omega-6 en su alimentación. Es posible encontrar la grasa omega-3 en el salmón salvaje de Alaska y en las anchoas. Esto se ha convertido en un desafío mucho mayor gracias a la gran cantidad de alimentos procesados que existen en los Estados Unidos.

Mantener esta proporción ayuda a regular la inflamación en el cuerpo y a combatir la artritis reumatoide, la aterosclerosis, la dislipidemia y la obesidad.

- **Hacer ejercicio:** se ha demostrado que el ejercicio físico reduce la grasa hepática al mejorar la resistencia a la insulina, el metabolismo de los ácidos grasos del hígado y la función mitocondrial del hígado.
- **Donar sangre:** el hígado es el responsable de almacenar el hierro, al disminuir efectivamente los niveles excesivos de otros órganos. Sin embargo, se descubrió que el alto contenido de hierro causa daño hepático, lo que puede provocar esteatohepatitis y cirrosis. Una de las maneras de disminuir el exceso de hierro es al donar sangre.
- **Evitar el uso frecuente de medicamentos:** el hígado es el responsable de metabolizar los medicamentos, como los anticonceptivos y los esteroides. De hecho, gran parte de los medicamentos disponibles en el mercado se metaboliza por una sola enzima producida por este órgano.

Estos incluyen a los remedios para los resfriados y el dolor, las estatinas, los bloqueadores de ácido y los antifúngicos. El problema es que estos medicamentos se han relacionado con el daño hepático, siendo el **acetaminofén (parcematol)** el más frecuente.

- **Evitar el alcohol si padece NAFLD o NASH:** El alcohol puede causar la destrucción de los hepatocitos, lo que aumenta el riesgo de desarrollar cirrosis y otras afecciones causadas por daño hepático.

El cardo mariano puede ayudar a mantener la salud del hígado

El **cardo mariano**, o *Silybum marianum*, es una hierba que se ha utilizado para tratar diversas condiciones del hígado y de la vesícula biliar, además de proteger contra diversas toxinas. La silimarina le ofrece sus características de soporte hepático, la cual es una combinación de flavonolignanos y silibina.

Sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antifibróticas son algunos de los supuestos motivos por los que es eficaz para combatir la enfermedad del hígado graso. El cardo mariano puede beneficiar la salud hepática de la siguiente manera:

- La silimarina inhibe la cascada de transducción responsable de activar el proceso proinflamatorio.
- La silibina reduce el contenido hepático y plasmático, al igual que aumenta la IL-10, la cual regula la respuesta inflamatoria en el hígado.
- Sus propiedades antioxidantes combaten los radicales libres, al minimizar el estrés oxidativo que ejercen los hepatocitos, lo que puede conducir a la acumulación de grasas en el hígado.

La buena noticia es que el cardo mariano es fácil de utilizar, ya que se encuentra disponible en forma de cápsula, tableta o extracto líquido. Este suplemento puede causar gastroenteritis, diarrea o dolores de cabeza en algunas personas. Consulte a un profesional de salud para saber si puede consumir este suplemento.

Fuentes y Referencias

- [InformedHealth.org](#), 2006
- Johns Hopkins Medicine, Cholesterol in the Blood
- Biosci Rep. 2016 Dec; 36(6)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; 2012
- The American Journal of Pathology, 2018
- J Cell Physiol. 2007 Nov; 213(2): 286–300
- Liver Foundation, Nonalcoholic Fatty Liver Disease
- Int J Mol Sci. 2016 Jun; 17(6): 947
- StatPearls Publishing; 2020 January
- Contemp Oncol (Pozn). 2018; 22(3): 141–150
- StatPearls, 2019
- Mayo Clinic, Nonalcoholic fatty liver disease
- J Hepatol. 2018 May; 68(5): 1063–1075
- Curr Opin Gastroenterol. 2012 Mar; 28(2): 159–165
- Vet J. 2008 Apr; 176(1):10-20
- Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2013 May; 16(3): 339–345
- Advances in Lipobiology, 1997
- Neuron. 2012 Oct 4; 76(1): 116–129

- Nutrition Today, 2018
- BMJ Nutrition, Prevention and Health
- Nutrients. 2018 Apr; 10(4): 440
- Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2002
- Mayo Clinic, Folate
- The American Journal of Clinical Nutrition, 87 (3)
- J Clin Gastroenterol. 2014 Nov-Dec;48 Suppl 1:S87-90
- Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 824185
- World J Gastroenterol. 2017 Jun 21; 23(23): 4146–4157
- Hepat Mon. 2010 Winter;10(1):12-6
- StatPearls Publishing; 2020 Jan
- BMJ, Open Heart, 2018
- Gene Expr. 2018; 18(2): 89–101
- Compr Physiol. 2013 Jan; 3(1): 315–330
- Curr Drug Targets Immune Endocr Metabol Disord. 2005 Dec;5(4):439-48
- Drug Safety, June 2010
- Swiss Medical Weekly, September 24, 2010
- US Gastroenterol Hepatol Rev
- American Liver Foundation, October 4, 2013
- AHRQ Evidence Report Summaries, 2005
- StatPearls Publishing, 2020