

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

El 25% de la población mundial tiene el hígado graso, según la SEEN

- Los endocrinólogos advierten de que, en etapas avanzadas, el hígado graso provoca cirrosis, una enfermedad hepática avanzada que conlleva múltiples complicaciones.
- A pesar de que se trata de una de las enfermedades crónicas más comunes, los síntomas pueden ser ‘vagos e inespecíficos’, lo que dificulta su diagnóstico.
- La patología afecta a personas de todas las edades, pero está más presente en adultos de mediana y avanzada edad y en personas con factores de riesgo que padecen obesidad, diabetes y síndrome metabólico.

Madrid, 12 de junio de 2024.- El Grupo Esteatosis Hepática Metabólica (EHMET-SEEN), en el marco de la **campaña ‘12 meses en Endocrinología y Nutrición, 12 pasos hacia la salud’** de la SEEN, y con motivo del Día Internacional de la Enfermedad Hepática Esteatótica asociada a disfunción metabólica (EHMET), que se celebra cada 12 de junio, dedica junio a esta enfermedad. La Esteatosis Hepática Metabólica es una enfermedad ‘compleja’ causada por una combinación de factores genéticos, metabólicos y ambientales que provocan la acumulación de grasa en el hígado.

La **Dra. Ana Sánchez, miembro del Grupo EHMET de la SEEN**, incide en la importancia del diagnóstico y tratamiento precoz por parte del endocrinólogo: *“Es esencial identificar a los pacientes en riesgo para evitar la progresión a formas avanzadas como la esteatohepatitis no alcohólica, la fibrosis hepática e, incluso la cirrosis, y evitar posibles complicaciones asociadas”*.

Así, la detección temprana puede ayudar a implementar cambios en el estilo de vida, como limitar el consumo de alcohol, seguir una dieta saludable y realizar ejercicio de forma regular, así como controlar las condiciones médicas subyacentes, como la obesidad y la diabetes, que pueden estar contribuyendo a la EHMET.

El hígado graso aumenta el riesgo de cirrosis

La Esteatosis Hepática Metabólica puede causar inflamación hepática, daño celular y acumulación de tejido cicatricial en el hígado (fibrosis). En etapas avanzadas, puede progresar hasta la cirrosis, una enfermedad hepática avanzada que conlleva múltiples complicaciones. La EHMET afecta a personas de todas las edades, pero es más común en adultos de mediana y avanzada edad y en aquellos con factores de riesgo que padecen enfermedades como obesidad, diabetes y síndrome metabólico. *“Se estima*

que alrededor del 25% de la población mundial tiene hígado graso, aunque este porcentaje puede variar en función de la región y los factores de riesgo prevalentes en la población”, sostiene la médico especialista en Endocrinología y Nutrición. Además, en personas con obesidad y/o diabetes se duplica esa frecuencia, por lo que estas dolencias son algunos de los principales factores de riesgo de la aparición y progresión del hígado graso. En este escenario, cabe destacar que el consumo de alcohol tiene un efecto potenciador en la evolución de la enfermedad hepática.

En cuanto a las causas que provocan esta patología se encuentran la obesidad, la resistencia a la insulina, las dietas ricas en grasas y en carbohidratos refinados, el síndrome metabólico y la genética. Por ello, los endocrinólogos advierten de que a pesar de que se trata de una de las enfermedades crónicas más comunes, los síntomas pueden ser ‘vagos e inespecíficos’, lo que dificulta su diagnóstico. Algunos pacientes experimentan fatiga, malestar abdominal, dolor en el hipocondrio derecho, y en etapas más avanzadas, ictericia, aunque en muchos casos son asintomáticos.

Actualmente existen numerosas moléculas en investigación para el tratamiento de la EHMET, pero es fundamental controlar los factores de riesgo, así como adoptar un estilo de vida saludable para reducir la acumulación de grasa en el hígado y prevenir la progresión de la enfermedad. En algunos casos, la pérdida de peso significativa y la reversión de los factores de riesgo pueden influir parcialmente en el daño hepático.

Por ello, la **Dra. Elena González, miembro del Grupo EHMET-SEEN**, hace hincapié en algunas recomendaciones nutricionales basadas en la dieta mediterránea, ya que reduce la grasa hepática, ejerce un efecto antiinflamatorio y mejora la sensibilidad hepática a la insulina, independientemente del ejercicio y la pérdida de peso. *“Es recomendable limitar el consumo de carnes poco saludables (carnes grasas y derivados cárnicos) y el consumo de carbohidratos refinados especialmente en refrescos y zumos de fruta, con mayor índice glucémico, que deben sustituirse por fuentes de hidratos de carbono con baja carga glucémica”*, señala.

El endocrinólogo, como especialista en patologías metabólicas (obesidad, diabetes, dislipemias, etc.), tiene la responsabilidad de identificar a las personas con hígado graso y/o fibrosis mediante los algoritmos diagnósticos basados en la medición de parámetros analíticos indicativos del riesgo de la enfermedad hepática y la confirmación mediante una prueba basada en ultrasonidos como es el fibroscan y la ecografía hepática. *“Con una buena estrategia de cribado y detección de personas con hígado graso se pueden establecer las mejores pautas de tratamiento en colaboración con los especialistas en hepatología”*, indica la Dra. González

Últimos avances

La EHMET está asociada con comorbilidades metabólicas como la diabetes mellitus, la resistencia a la insulina, la obesidad, la hipertensión y dislipemia, ya que incrementan por sí mismas el riesgo de enfermedad cardiovascular siendo estas enfermedades la principal causa de mortalidad. Además, en los últimos años se han identificado otras

complicaciones asociadas al hígado graso como la enfermedad renal crónica, el síndrome de apnea del sueño, ovario poliquístico, enfermedades psiquiátricas y cáncer.

En cuanto a los avances que se han producido en relación a esta patología, cabe destacar la publicación de algunos trabajos sobre nuevos fármacos en desarrollo para revertir la fibrosis hepática y la esteatohepatitis en pacientes con EHMET. *“Sin embargo, hay muchos medicamentos pendientes de aprobación por las autoridades médicas correspondientes, por lo que es fundamental prevenir su aparición mediante la dieta, el ejercicio físico y la educación poblacional”*, concluye la endocrinóloga.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.397 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BÉS****BERBÉS** - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com