

KRISTIN KIRKPATRICK
con IBRAHIM HANOUNEH

Hígado delgado

*Un programa comprobado para prevenir
y revertir la nueva epidemia silenciosa:
la enfermedad del hígado graso*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y vida natural

HÍGADO DELGADO

Kristin Kirkpatrick con Ibrahim Hanouneh

1.ª edición: marzo de 2024

Título original: *Skinny Liver*

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2018, KAK Consulting LLC

(Reservados todos los derechos)

Edición publicada por acuerdo con Da Capo Lifelong Books, sello editorial de Perseus Books LLC., perteneciente a Hachette Book Group Inc., N.Y., USA.

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-106-6

DL B 3760-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanya/Valls, S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	9
Introducción	13
Un hígado sano promueve una vida sana	13
Quiénes somos y qué hacemos	15
Cómo usar este libro	17
PARTE UNO. Saluda a tu hígado.	19
CAPÍTULO 1	
El órgano trabajador y multitarea de tu cuerpo	21
El órgano de desintoxicación	22
El papel de tu hígado en el metabolismo	24
Un jugador de equipo indispensable	25
Síntomas silenciosos, resultados potencialmente devastadores	30
El único órgano que puede reconstruirse a sí mismo . .	33
CAPÍTULO 2	
Los últimos asesinos silenciosos: EHGNA y EHNA.	37
El juego de los nombres y los denominadores comunes	39
La próxima generación: La EHGNA y los niños	42
Conexiones alarmantes: Condiciones de salud auestas	44
La progresión de EHGNA a EHNA	50
Revertir la marea	51

CAPÍTULO 3	
Comer, beber y estar más sano	55
Azúcar: Alcohol sin subidón, pero con todo el daño. . .	56
Culpables furtivos: Grasas saturadas y colesterol.	58
¿Quién está en riesgo?	59
CAPÍTULO 4	
Toxinas cotidianas y otros peligros sorprendentes de la vida moderna	77
Toxinas típicas del hogar	79
PARTE DOS. Demuéstrale un poco de amor	
a tu hígado	95
CAPÍTULO 5	
Amor por tu hígado: Pasos y estrategias básicos.	97
CAPÍTULO 6	
Muévete: El papel protector del ejercicio.	113
Dale a tu hígado un entrenamiento saludable.	115
CAPÍTULO 7	
Estrategias alimentarias beneficiosas para el hígado.	129
Hazte mediterráneo	130
Bajar el IG	132
Superestrellas de la salud del hígado	135
CAPÍTULO 8	
Recuperar la cocina (y tus hábitos alimentarios)	147
Intercambios inteligentes	153
Estrategias inteligentes para renovar la cocina.	155
Lleva de viaje a tu dieta saludable	168

PARTE TRES. Crea un futuro saludable para tu hígado . .	173
CAPÍTULO 9	
El plan de alimentación «Ama a tu hígado»	175
CAPÍTULO 10	
La dieta del hígado delgado	189
Estrategias inteligentes para controlar las porciones . . .	197
El plan de alimentación de cuatro semanas	199
CAPÍTULO 11	
Juntar las piezas	213
Semana 1: ¡Empieza a moverte!	214
Semana 2: Desintoxica y reorganiza tu hogar	216
Semana 3: Enamórate de nuevo de tu cama	220
Semana 4: Encuentra tu válvula de descompresión.	223
CAPÍTULO 12	
Otros tratamientos	227
La medicación importa	228
Antioxidantes.	231
Cirugía bariátrica	233
La verdad sobre los trasplantes	235
CONCLUSIÓN	239
Un hígado para toda la vida	239
Apéndice A	243
Recetas	243
Ensaladas	249
Sopas	265
Refrigerios y acompañamientos de hummus	273
Platos principales	285
Dulces	309

Apéndice B	317
Hoja de seguimiento de los desencadenantes del estrés	317
Apéndice C	319
Diario semanal del hígado saludable	319
Agradecimientos	321
Referencias seleccionadas	325
Índice de recetas	347
Índice analítico	349

*Para Jake y Boden: cada palabra que escribo,
cada bocanada de aire que respiro y cada acción
que llevo a cabo son por vosotros.*

PRÓLOGO

MICHAEL F. ROIZEN, MD

Profesor y director de Bienestar, en la Cleveland Clinic

Este libro ha cambiado mi forma de pensar. Ha hecho que me dé cuenta de lo importante y fácil que es mantener mi hígado más joven para que él pueda mantenerme más joven a mí.

Y ha cambiado la forma en que aconsejo a los pacientes. Antes de 1990, la mayoría de los médicos que no se especializaban en enfermedades hepáticas asumían que el hígado era bastante resistente: si se estresaba por un exceso de alcohol durante una noche, se recuperaba, suponiendo que ya no se abusara más del alcohol o no hubiera sido atacado por un virus. La opinión popular era que las enfermedades hepáticas sólo afectaban a las personas que abusaban del alcohol o que las enfermedades eran en gran medida prevenibles. Y después de todo, tu hígado se regeneraría. Si me permites una breve desviación desde la medicina anterior a 1990 hacia la mitología, quiero contar rápidamente la historia de Prometeo.

Prometeo dio el fuego a los humanos. Su castigo de los dioses por cometer tal crimen: el pobre fue encadenado a una roca, donde un buitre le arrancaría el hígado. Sorprendentemente, su hígado se regeneraría de la noche a la mañana. No estamos seguros de cómo los griegos conocían el poder del hígado, aunque puede deberse a que en la batalla habían sobrevivido a heridas en ese órgano. Si bien los griegos tenían razón, estamos bastante seguros de que no tenían tanto conocimiento sobre el hígado como el mundo científico en 1990 y como se tiene hoy. La buena noticia es que este mito era en gran medida cierto.

Pero los médicos también han necesitado aprender un par de cosas en los últimos treinta años.

Hasta aproximadamente 1990, sólo el 1 % de la población sufría pérdida de energía y vitalidad debido a lo que le hacía al propio hígado con la comida y otros desafíos relacionados con el estilo de vida y las toxinas. Pero eso ha cambiado: ahora el 30 % de los estadounidenses padecen la enfermedad del hígado graso y, con ella, falta de energía y una serie de problemas añadidos. ¿Recuerdas a Morgan Spurlock? En su película *Super Size Me* documentó un mes sin comer nada más que comida rápida. ¿Las consecuencias? Su peso y su colesterol LDL aumentaron, se sentía aletargado y deprimido y, según dijo uno de sus médicos, su hígado se convirtió en paté. Ahora bien, puede que ésa no sea la definición estándar de enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA), pero seguro que ofrece una imagen vívida y precisa de una condición que afecta a un tercio de todos los estadounidenses.

En la primera parte de este libro, Kristin Kirkpatrick e Ibrahim Hanounéh resumen el panorama completo de las enfermedades hepáticas y, especialmente, de la enfermedad del hígado graso. La EHGNA es la infusión de grasa en las células del hígado, causada por la resistencia a la insulina, la obesidad, la diabetes, los triglicéridos elevados y la mala nutrición. Según explican, a medida que aumentas de peso, tu cuerpo se vuelve resistente a la insulina. Cuando eso sucede, no se puede utilizar la insulina de manera eficiente para transportar el azúcar a las células para obtener energía. En cambio, el azúcar se almacena en el hígado en forma de grasa y pronto se genera EHGNA. Y luego se corre el riesgo de sufrir algunas afecciones importantes, como cirrosis o cáncer de hígado.

Hacer los cambios en el estilo de vida que aparecen en el plan de la parte dos, como las sugerencias para evitar la comida rápida (¡recuerda a Morgan!), y aprender a preparar alimentos que «aman a tu hígado» de forma económica y rápida te ayudarán a volverte menos resistente a la insulina y a adelgazar ese hígado graso (y sí, aprenderás por qué comer hígado puede ser una de las peores decisiones que puedes tomar para la salud de tu hígado). Puedes continuar haciendo que tu hígado esté más sano (y perder cintura y peso) siguiendo el sencillo

«Plan para un hígado delgado» de la parte tres. Aprenderás los conceptos básicos para mantener tu hígado delgado y brindarte más energía todos los días.

Kristin Kirkpatrick e Ibrahim Hanouneh me han enseñado cómo valorar mi hígado, por qué es tan importante y qué hacer para mantenerlo joven. Es una gran noticia para todos, ya que mantener joven al hígado hace que el cerebro, el corazón, los ojos e incluso los órganos sexuales funcionen mejor. Este libro te brinda el plan para una vida llena de energía. Yo comparto este plan con mis propios pacientes. Al final, si comprendes sus principios y también sigues el plan, estarás en el buen camino para adelgazar tu hígado y hacer que tu vida sea más larga y llena de mucha más energía y diversión.

INTRODUCCIÓN

*Un hígado sano promueve
una vida sana*

*La indiferencia y el abandono a menudo causan
mucho más daño que la absoluta aversión.*

—J. K. ROWLING

Si te pidiera que te detuvieras un momento para pensar en los órganos que son vitales para tu supervivencia, probablemente te vendrían a la mente el corazón, los pulmones y el cerebro. Así es, porque sin estos órganos simplemente no estarías vivo. Pero falta un actor clave en esa lista esencial: el hígado, cuya importancia a menudo se pasa por alto, a pesar de que se encuentra entre los órganos de nuestro cuerpo que más trabajan. Muchos de nosotros no tenemos ni idea de dónde está el hígado y mucho menos de qué hace. En cierto modo, el hígado es como el difunto comediante Rodney Dangerfield, quien frecuentemente se quejaba: «¡No recibo ningún respeto!». El hígado generalmente no recibe el respeto o la atención que merece hasta que algo sale mal.

Sin embargo, el hígado también es como el grande y poderoso mago de Oz, en el sentido de que hace que suceda la magia detrás de la cortina. Si imaginaras lo que sucede en tu cuerpo como en una película de Hollywood, tu corazón y tu cerebro estarían entre los actores principales, pero el hígado sería el director. Es un ejecutante silencioso detrás de escena, pero muy poderoso, que orquesta una variedad de

funciones corporales fundamentales. Ubicado en el lado derecho de la parte superior del abdomen, justo debajo del diafragma, el hígado es uno de los órganos más grandes del cuerpo (un hígado adulto pesa alrededor de 1,3 kilos). Realiza más de trescientas tareas, incluido el desempeño de un papel importante en procesos metabólicos tan cruciales como convertir los nutrientes de nuestra dieta en sustancias que nuestro cuerpo puede utilizar y almacenar para obtener energía y eliminar sustancias nocivas de nuestra sangre.

Si bien el hígado es duro y resistente, el castigo de nuestro estilo de vida moderno puede causar estragos en este precioso órgano, ¡y es posible que ni siquiera nos demos cuenta de lo que está sucediendo! Los síntomas de la enfermedad hepática pueden ser sutiles o inexistentes hasta que la afección alcanza una etapa grave, momento en el cual puede ser demasiado tarde para revertirla. Como la disfunción hepática leve a menudo se descubre incidentalmente a través de niveles elevados de enzimas hepáticas en un análisis de sangre, y debido a que no causa síntomas alarmantes como lo hace la enfermedad cardíaca, la mayoría de nosotros no pensamos dos veces en el bienestar de nuestro hígado o en darle a nuestro hígado el cuidado que se merece. Muchas personas piensan que la enfermedad hepática está relacionada con el consumo excesivo de alcohol, pero eso es sólo una parte de la historia.

La realidad es que está en marcha una crisis de salud silenciosa que afecta al 30 % de la población en Estados Unidos. Quizá no hayas oído hablar de ello, pero podrías estar entre las víctimas potenciales. La crisis se relaciona con una afección llamada enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA), que implica una acumulación de depósitos de grasa (particularmente triglicéridos) en el tejido hepático. En gran medida relacionada con nuestra epidemia de obesidad a nivel nacional, es una enfermedad que está aumentando de manera alarmante; su prevalencia se ha más que duplicado desde 1988. Sin embargo, debido a que la EHGNA no produce síntomas en las primeras etapas, a menudo pasa desapercibida hasta que progresa a esteatohepatitis no alcohólica (EHNA), una afección más grave que provoca inflamación y, potencialmente, daño hepático irreparable.

En las últimas décadas hemos desarrollado un estilo de vida colectivo que promueve el desarrollo de la obesidad, esto ha creado lo que a

menudo se conoce como un ambiente obesogénico. Este cambio en los hábitos de dieta y ejercicio, en particular, ha dado lugar a la incidencia de estas devastadoras enfermedades hepáticas. El aumento exponencial de la EHGNA ha sido paralelo al aumento de la obesidad en Estados Unidos, y esto no es una coincidencia. Ambos aumentos se deben principalmente a un estilo de vida poco saludable: se consumen demasiadas calorías de los alimentos (y a menudo de los alimentos equivocados) y se gastan muy pocas calorías mediante el ejercicio. El resultado: demasiada grasa en nuestro cuerpo, demasiada grasa en nuestro hígado y una grave amenaza para nuestra salud y longevidad.

De hecho, es un panorama terrible y muchas personas desconocen por completo este peligro inminente.

Quiénes somos y qué hacemos

Una breve pausa para que podamos presentarnos:

Kristin Kirkpatrick: En mi trabajo como directora del Servicio de nutrición para el Bienestar del Cleveland Clinic Wellness Institute, superviso los programas de nutrición, que se centran en ayudar a las personas a perder peso y tratar y revertir diversas enfermedades. Muchos de los pacientes que vienen a verme tienen sobrepeso y quieren adelgazar o bajar sus niveles de colesterol o azúcar en sangre. A menudo no se dan cuenta de que hay otra amenaza oculta acechando dentro de su cuerpo. Durante nuestras reuniones, normalmente tengo los informes de laboratorio de sus análisis de sangre: los médicos a menudo me derivan pacientes porque tienen enzimas hepáticas elevadas (además de anomalías en el colesterol o el azúcar en la sangre), para que pueda encaminarlos hacia la pérdida de peso y una salud mejor. Estas enzimas hepáticas elevadas sugieren el desarrollo de EHGNA, lo que indica que sus hábitos de estilo de vida (como una dieta deficiente o hábitos sedentarios), su peso corporal o una condición de salud subyacente (como niveles elevados de azúcar en sangre o presión arterial alta) podrían poner en grave peligro su salud. Aunque nunca tengo pacientes que acuden a mí para decirme que necesitan mejorar la salud de su hígado, ahí es donde a menudo debemos centrarnos.

Ibrahim Hanouneh, MD, un reconocido experto en trastornos hepáticos, y yo nos conocimos en la Clínica Cleveland, donde es médico asociado en el Departamento de Gastroenterología y Hepatología. Allí atiende a muchos pacientes con diversas enfermedades hepáticas. Mientras que muchos pacientes acuden a mí con el objetivo de comer de manera saludable y perder peso, algunos de ellos que tienen EHGNA también trabajan en conjunto con un médico como el doctor Hanouneh, que puede abordar y atender sus necesidades médicas. Le pedí al doctor Hanouneh que fuera el experto médico de este libro porque posee mucho conocimiento sobre estos trastornos, lo que hay detrás de su alarmante aumento y lo que se debe hacer para revertir esta tendencia. Contar con el consejo y la experiencia tanto de un médico como de un dietista a menudo conduce a un mayor éxito en la prevención y el tratamiento de problemas hepáticos; ¡a veces dos cabezas piensan mejor que una! En los capítulos que siguen, leerás historias de pacientes de nuestras dos consultas, para que puedas obtener conocimientos más amplios sobre estos trastornos hepáticos, incluidas sus causas y consecuencias, y ver cómo otras personas han alterado su dieta y sus hábitos de vida para poder proteger su hígado. He visto el éxito en muchos de mis pacientes; el camino hacia el cambio no siempre es fácil, ¡pero siempre vale la pena!

Si bien las dietas «détox» y otros planes son muy populares hoy en día, este órgano esencial está en la raíz de estos esfuerzos de purificación. Hoy día con tanta gente inconsciente de las amenazas a este órgano, que desintoxica el cuerpo de manera natural, sabíamos que teníamos que escribir este libro para crear conciencia sobre este riesgo emergente para los cuerpos, las mentes, las vidas y la longevidad, y brindarles las herramientas que se necesitan para salvaguardar la salud del hígado y ayudarlo a funcionar de manera óptima. Dada la importancia que tiene tu hígado para tu salud, bienestar y supervivencia, es fundamental que prestes atención a estas crecientes amenazas ahora mismo, antes de que tu hígado se rebele. Tú tienes el poder, los medios y la oportunidad de proteger tu hígado, comenzando ahora.

Cómo usar este libro

En la parte uno, descubrirás lo que hace un hígado sano y cómo tu estilo de vida podría afectar a tu salud hepática, así como el alcance de estos problemas hepáticos recientemente reconocidos y los factores que contribuyen a la EHGNA y la EHNA. También aprenderás a tomar precauciones inteligentes para protegerte de otros trastornos hepáticos, como la hepatitis, el daño hepático inducido por medicamentos y la enfermedad hepática relacionada con el alcohol. La parte dos aborda ampliamente los principios prescriptivos para mantener una buena salud del hígado (incluyendo mejorar los hábitos dietéticos y de ejercicio, controlar el peso de manera más efectiva, dormir lo suficiente y controlar el estrés, y evitar exposiciones tóxicas) y prevenir o revertir los problemas hepáticos a través de la modificación del estilo de vida. Y en la parte tres, encontrarás un plan de acción que te permitirá poner en práctica estos principios para un hígado saludable con un cambio de estilo de vida. Piensa en esto como en una nueva oportunidad para darle a tu hígado y a tu cuerpo una segunda posibilidad para mejorar tu salud.

Considera lo siguiente: si un agente fiable te ofreciera una póliza de seguro gratuita, integral, sin trucos ni lagunas jurídicas que probablemente protegería tu salud hoy, mañana y en el futuro previsible, ¿la aceptarías? Si un amigo te regalara sin condiciones un billete de avión sin escalas a un lugar feliz y saludable que siempre has querido visitar, ¿lo aceptarías? Sería una tontería no decir «¡Sí!» a ambas proposiciones, ¿verdad? Con este libro, queremos darte el regalo de la buena salud: una comprensión completa de las razones por las que tu hígado es tan importante, información vital que tú (y muchas otras personas) desconoces y pasos concretos para ayudarte a estar lo más sano que puedas estar. Por el camino, probablemente perderás peso (si tienes kilos de más que perder), tendrás más energía y lograrás avances importantes en la prevención de otras enfermedades potencialmente mortales, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y más. ¡Es una oportunidad que debes aprovechar!

PARTE UNO

Saluda a tu hígado

CAPÍTULO 1

El órgano trabajador y multitarea de tu cuerpo

No hace mucho, Marie, de 45 años y madre de dos hijos, acudió a su médico de atención primaria para un chequeo anual. Informó que gozaba de buena salud y no tomaba ningún medicamento con regularidad, pero un análisis de sangre reveló que sus enzimas hepáticas y sus niveles de triglicéridos estaban elevados, y su nivel de colesterol HDL (el «bueno») estaba bajo. Cuando se examinó más a fondo su historial de salud, quedó claro que Marie había aumentado 7 kilos en los seis meses anteriores y su índice de masa corporal (IMC) ahora estaba en la categoría de obesidad (por encima de 30). Eso no fue del todo sorprendente porque Marie había sido despedida de su trabajo de consultoría, se sentía ligeramente deprimida y había adquirido el hábito de comer mal y ser sedentaria durante los meses anteriores.

Después de que una ecografía reveló la presencia de depósitos de grasa en su hígado, Marie se sorprendió al saber que tenía una enfermedad hepática. Su primera pregunta fue: «¿Es malo el hígado graso?». (Sí, lo es). Y su segunda pregunta fue: «¿Es reversible?». (Sí, lo es). Eso era todo lo que Marie necesitaba escuchar para sentirse motivada a comenzar un programa de dieta y ejercicio que reduciría la grasa en su hígado y mejoraría sus niveles de enzimas hepáticas.

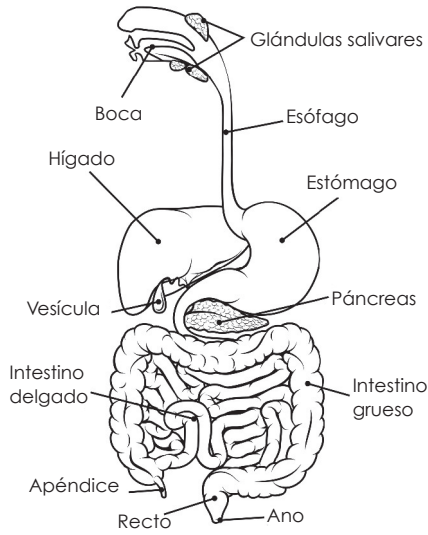
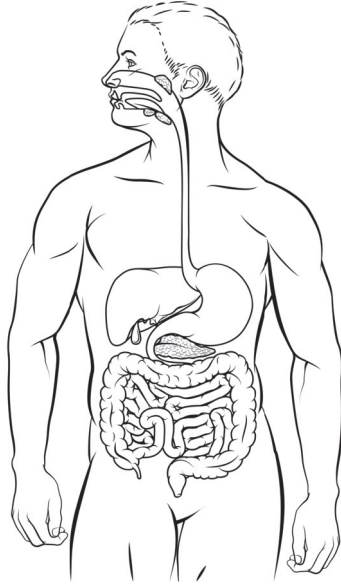
Es irónico: algunas personas hacen todo lo posible para «desintoxicar» su cuerpo con limpiezas, ayunos de zumos, batidos superenergizantes, dietas de alimentos crudos, té especiales y otras intervenciones no probadas. Consumen hierbas y suplementos en un esfuerzo por purificar su cuerpo desde adentro hacia afuera. Intentan sudar toxinas

en saunas, baños de vapor, cabañas de sudor y similares. Cuando lo hacen, sienten que son proactivos a la hora de eliminar las impurezas de su cuerpo. Bueno, aquí hay una noticia de última hora: esas medidas tienen beneficios dudosos porque el hígado desintoxica el cuerpo de forma natural y automática, tal como lo hace un horno autolimpiante. La clave es mantenerlo en buen estado de funcionamiento.

El órgano de desintoxicación

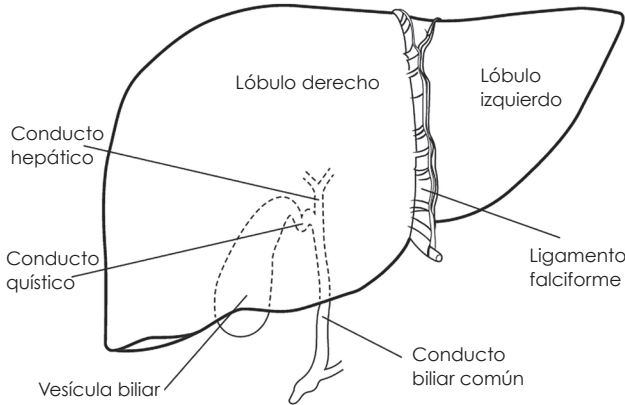
A pesar del interés de las personas por eliminar las toxinas del organismo, muchos de nosotros generalmente no hacemos nada por nuestro hígado en términos de cuidado diario. Se trata de un grave error, teniendo en cuenta todo lo que nuestro hígado hace por nosotros. Diariamente, los dos lóbulos de este órgano brillante, liso y con forma de silla de montar, que están separados por una banda de tejido conectivo que ancla el hígado a la cavidad abdominal, realizan una variedad de funciones como parte de su actividad de 24 horas al día, 7 días a la semana. Para empezar, el hígado sirve como una planta química altamente compleja, una estación de inspección, un sistema de eliminación de residuos y un sistema de filtración, todo en uno. El hígado filtra 1,4 litros de sangre por minuto. Convierte el amoníaco, un producto de desecho tóxico que se forma al procesar proteínas de la dieta y compuestos que contienen nitrógeno en el cuerpo, en urea para que pueda ser excretada por los riñones. El hígado metaboliza las drogas y el alcohol y elimina los subproductos que resultan de la descomposición de estas sustancias. Elimina bacterias dañinas y desechos del torrente sanguíneo y descompone las células sanguíneas desgastadas o dañadas.

Básicamente, el hígado (junto con los pulmones, el tracto gastrointestinal y los riñones) desintoxica el organismo cada minuto de cada día, tanto si estás despierto como dormido. Nadie es inmune a la presencia de toxinas internas (también conocidas como endógenas), como los productos de desecho metabólicos que se generan dentro del cuerpo, o de toxinas externas (también conocidas como exógenas), como contaminantes, pesticidas, aditivos alimentarios, drogas y alcohol. Pero tener un hígado fuerte y sano, bien cuidado y que funcione



Sistema digestivo humano *in situ* y como vista detallada.
© Christos Georghiu/ Shutterstock

como debería, hace que el proceso de desintoxicación inherente se desarrolle sin problemas y de manera eficiente. Sin embargo, si la salud del hígado empeora, su capacidad para desintoxicar el cuerpo también empeora, y ninguna limpieza, ayuno de zumos o dieta de desintoxicación puede compensar lo que se ha perdido con ese órgano defectuoso.



Vista frontal del hígado humano

El papel de tu hígado en el metabolismo

Además, el hígado participa en todos los procesos metabólicos centrales del organismo, incluido el metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas y la conversión de estos macronutrientes en formas de energía que el cuerpo puede utilizar fácilmente. Cuando se trata de metabolizar los carbohidratos, el hígado ayuda a garantizar que el nivel de azúcar (o glucosa) en la sangre se mantenga bastante estable: si el nivel de azúcar en la sangre aumenta (después de una comida, por ejemplo), el hígado elimina el azúcar de la sangre y lo almacena como glucógeno (la principal fuente de combustible almacenado en el cuerpo). Si el nivel de azúcar en sangre baja demasiado, el hígado descompone el glucógeno y libera azúcar (glucosa) en la sangre. En lo que respecta a las proteínas de la dieta, las células del hígado convierten los aminoácidos de los alimentos en formas de energía que el

cuerpo puede utilizar. Y el hígado produce bilis, una sustancia de color amarillento, verdoso y marrón que viaja al intestino delgado, donde desempeña un papel en la descomposición y absorción de grasas.

Mientras tanto, el hígado almacena vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y vitamina B12, así como minerales (como zinc, hierro, magnesio y cobre) y los libera en la sangre de forma regular. Además, los factores de coagulación de la sangre se forman en el hígado (que son cruciales para prevenir el sangrado excesivo), que ayuda al metabolismo de las hormonas sexuales, incluyendo la testosterona, el estrógeno y la progesterona, para que no termines con niveles anormales de estas hormonas. Como puedes ver, el hígado es un órgano increíblemente trabajador y multitarea que nunca duerme: siempre está de servicio.

Un jugador de equipo indispensable

Cuando se trata de la función de los órganos, a menudo hay una sinergia que se parece un poco a un baile bien coreografiado: si un órgano no funciona correctamente, puede desequilibrar a los demás, provocando que todo el grupo funcione de manera ineficiente. Esto es cierto en el caso del hígado. Por ejemplo, el hígado trabaja con los riñones para regular la presión arterial y también funciona en conjunto con el páncreas y la vesícula biliar para digerir adecuadamente los alimentos. Si el hígado se convierte en el eslabón débil de esta cadena, todo el proceso digestivo se resiente. Éste es sólo un ejemplo del posible efecto dominó que puede tener la disfunción hepática.

Hace unos meses, Robert, un planificador financiero de 63 años, se sentía cansado y con ligeras náuseas, pero lo atribuyó al estrés del trabajo. Una noche vomitó sangre, por lo que acudió a urgencias y fue ingresado en la unidad de cuidados intensivos. Una endoscopia superior reveló que tenía venas varicosas sangrando activamente en el esófago, una afección que suele ocurrir en personas con cirrosis hepática. Aparte de la presión arterial alta que se controlaba bien con medicamentos, Robert, que hacía ejercicio con regularidad, era delgado y bastante saludable y bebedor ocasional, no tenía antecedentes de enfermedad hepática ni antecedentes familiares de trastornos hepáticos crónicos.

EL PROCESO DETOX DESMITIFICADO

El proceso de desintoxicación que ocurre en el hígado es mucho más complejo de lo que la mayoría de la gente cree, pero es esencial para mantener todo el cuerpo funcionando sin problemas, de manera eficiente y efectiva. En el nivel más básico, ayuda pensar que el hígado cumple un propósito similar al de un filtro de alta calidad en el aire acondicionado: al atrapar la suciedad, el polvo y las partículas tóxicas, el filtro permite que el aire limpio circule continuamente por toda la casa, para que puedas mantener un ambiente interior saludable. En el caso del hígado, así es como funciona este proceso:

- En la fase 1, a menudo llamada «fase de conversión», las toxinas que entran en el cuerpo se convierten en sustancias que pueden excretarse a través de la bilis (un líquido digestivo que produce el hígado) o la orina (que es secretada por los riñones). La mayoría de las toxinas entran en el cuerpo como sustancias liposolubles y la función del hígado es transformar estas sustancias en sustancias solubles en agua que puedan excretarse. El problema es que este proceso de transformación puede convertir esas toxinas en compuestos más inestables que, a su vez, forman radicales libres dañinos. Las investigaciones sugieren que una nutrición adecuada, incluido el consumo de muchos antioxidantes, vitaminas B, C y E y carotenoides, es crucial para ayudar al proceso esencial de conversión de toxinas en esta fase a que funcione de manera efectiva y progrese rápidamente hacia la etapa de excreción.
- En la fase 2, conocida como «fase de conjugación», las toxinas se neutralizan y se preparan para su excreción a través de la orina (cortesía de los riñones) o la bilis (gracias al hígado). La fase 2 metaboliza los radicales libres que se formaron en la fase 1 y los prepara para salir del cuerpo. Ambas fases dependen en gran medida de enzimas clave para completar cada parte del proceso de descomposición. Las investigaciones sugieren que ciertos aminoácidos y fitoquímicos (especialmente compuestos de origen vegetal en vegetales crucíferos, como el brócoli, la coli-

flor y el repollo) en realidad pueden ayudar con la actividad enzimática de la fase 2 que convierte sustancias potencialmente dañinas en inofensivas.

- En la fase 3, la etapa de eliminación, los productos de desecho ahora solubles en agua se transportan fuera de las células y hacia la bilis o la orina para su excreción. Ésta es la fase de eliminación de la operación, cuando el cuerpo realmente dice adiós a esas toxinas. ¡Misión cumplida!

Sin embargo, una ecografía del hígado reveló que tenía cirrosis hepática (lo que fue un completo *shock* para Robert) y pruebas posteriores revelaron al culpable: una infección crónica por hepatitis C, lo que también fue sorprendente porque no se había hecho ningún análisis de sangre ni transfusiones, no había consumido drogas intravenosas y no llevaba tatuajes. Además, estaba casado y tenía una relación monógama y su esposa no tenía hepatitis C. Cómo se infectó con hepatitis C sigue siendo un misterio, pero aparentemente Robert tuvo la infección durante muchos años (y nunca se había hecho pruebas de detección porque no tenía síntomas ni factores de riesgo), lo que provocó daños acumulativos en su hígado. Como muchas personas sanas, Robert no había prestado mucha atención a su hígado a lo largo de los años y no sabía que ahora se sabe que los *baby boomers*, nacidos entre 1945 y 1965, tienen un mayor riesgo de haber contraído hepatitis C y, por lo tanto, deberían ser examinados para detectar la infección viral.

Como ocurre con muchas personas, el primer indicio que tuvo Robert de que padecía un trastorno hepático se manifestó en otro sistema de órganos: el tracto digestivo. Esto se debe a que la salud del hígado puede tener un efecto dominó en el bienestar y la funcionalidad de otros órganos importantes del cuerpo. A continuación, se muestra de pies a cabeza cómo el estado del hígado puede favorecer o socavar la funcionalidad de otros órganos importantes.

Tu cerebro

Cuando se trata de la función cerebral normal, el hígado puede ser, de hecho, el órgano más importante debido a su capacidad para eliminar

toxinas de la sangre. Cuando esto no sucede, el cerebro puede sufrir las consecuencias. Por ejemplo, cuando el hígado está dañado y no puede eliminar o neutralizar las toxinas (como el amoníaco) de la sangre, las toxinas pueden acumularse en el torrente sanguíneo y viajar al cerebro, donde dañan el sistema nervioso. Esto puede provocar encefalopatía hepática, una pérdida de la función cerebral; los síntomas pueden ser tan simples como confusión leve, confusión mental o cambios en la capacidad de pensar, o tan graves como falta de respuesta mental, dificultad para hablar y moverse, pérdida del conocimiento y posiblemente incluso coma.

Tus ojos

Pocas personas piensan en el hígado cuando ocurre un problema ocular, pero en algunos casos, ése puede ser el primer lugar al que deben mirar. Varias afecciones oculares pueden deberse a la incapacidad del hígado para realizar su trabajo. Se puede desarrollar una afección llamada ictericia escleral, que implica una coloración amarillenta de la parte blanca del ojo, si el hígado se vuelve incapaz de procesar la bilirrubina (un pigmento amarillo anaranjado que se forma en el hígado por la descomposición de la hemoglobina y se excreta en la bilis). El color amarillento de los ojos también puede ser un signo de ictericia, que se produce debido a una acumulación de bilirrubina y, a veces, es uno de los primeros signos importantes de que las cosas no van bien en el hígado. Además, el hígado ayuda al metabolismo y al almacenamiento de la vitamina A, que es fundamental para una buena visión y salud ocular.

Tu glándula tiroides

Esta pequeña glándula con forma de mariposa en la parte frontal del cuello es como una central de comando para el metabolismo, el crecimiento y el desarrollo del cuerpo humano, así como para la regulación de funciones corporales fundamentales. Las investigaciones han encontrado que las personas que tienen cirrosis hepática tienen una mayor incidencia de agrandamiento de la tiroides y que las personas con hepatitis tienen más probabilidades de tener resultados anormales en las pruebas de función tiroidea. Otros trastornos de la tiroides tam-

bién pueden ir de la mano con enfermedades hepáticas crónicas; por ejemplo, el hipotiroidismo (función tiroidea baja) es común en personas que tienen una enfermedad hepática autoinmune (razón por la cual quienes tienen una enfermedad hepática autoinmune deben controlar su función tiroidea periódicamente).

Tu corazón

Como el hígado desempeña un papel importante en el almacenamiento y metabolismo del colesterol y los triglicéridos (grasas en la sangre) ayuda a mantener saludables las venas y arterias que entran y salen del corazón. Si no fuera por la capacidad del hígado para descomponer los medicamentos, el alcohol y la cafeína, el ritmo cardíaco podría volverse irregular. Además, las investigaciones han descubierto que las personas con enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA) también tienen más probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, probablemente debido al hecho de que un hígado disfuncional aumenta el riesgo de síndrome metabólico (consulta el cuadro).

LA VERDAD SOBRE EL SÍNDROME METABÓLICO

Con un nombre elegante para un concepto simple, el síndrome metabólico es una constelación de factores que aumentan el riesgo de que una persona desarrolle enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Estos factores de riesgo incluyen presión arterial alta, niveles elevados de azúcar en sangre en ayunas, un nivel bajo de colesterol HDL (el «bueno»), un nivel alto de triglicéridos y grasa abdominal excesiva (o un contorno de cintura grande). Dada la conexión con las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, el síndrome metabólico es bastante preocupante, pero para complicar las cosas, también puede causar EHGNA, y viceversa. De hecho, algunos expertos médicos ahora llaman a la EHGNA la nueva cara del síndrome metabólico. ¡Así de estrechamente entrelazados están!

Tu sangre

Tu sangre depende del hígado para almacenar vitamina K soluble en grasa, que es necesaria para una coagulación sanguínea adecuada. Además, el hígado produce proteínas clave que son necesarias para la coagulación sanguínea normal.

Tus riñones

Cuando se trata de eliminar toxinas del cuerpo y prepararlas para su excreción, los riñones y el hígado realmente se necesitan mutuamente, por lo que no sorprende que cuando el hígado enferma, el riñón también sufra. Las personas que tienen hepatitis C, por ejemplo, tienen un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad renal crónica llamada glomerulopatía, que afecta las partes de los riñones donde se filtran los productos de desecho de la sangre, comprometiendo así la capacidad general de funcionamiento de los riñones. Mientras tanto, las personas con enfermedad hepática crónica tienen más probabilidades de tener una disminución del flujo sanguíneo hacia y a través de los riñones.

Tus huesos

El hígado también ayuda al cuerpo a absorber vitaminas y minerales importantes, incluidos el calcio, el fósforo y la vitamina D, para mantener los huesos sanos, fuertes y felices.

Como puedes ver en esta extensa lista de responsabilidades, el hígado desempeña un papel vital e indispensable en la capacidad de funcionamiento del cuerpo.

Desafortunadamente, a través de los hábitos de vida, muchas personas ejercen una enorme presión sobre su hígado sin considerar la posibilidad de que este órgano vital se harte y deje de funcionar.

Síntomas silenciosos,
resultados potencialmente devastadores

La mayoría de las veces, somos felizmente inconscientes del daño que le podemos estar causando a nuestro hígado hasta que se vuelve extremo e imposible de ignorar. Muchos peligros diferentes de la vida

moderna pueden afectar a la salud y al funcionamiento del hígado. Cuando este órgano indispensable ya no puede eliminar productos de desecho, bacterias o toxinas de la sangre como debería, o cuando su capacidad para metabolizar macronutrientes y convertirlos en formas utilizables de combustible para el cuerpo se ve comprometida, tu salud, energía y bienestar se verán afectados. Es así de simple. Y si se acumulan depósitos de grasa, inflamación y tejido cicatricial en este órgano vital, puedes comenzar a experimentar síntomas graves, como fatiga persistente, debilidad muscular, náuseas, vómitos, dolor abdominal, pérdida de memoria, confusión mental y otros signos preocupantes. Es entonces cuando el hígado envía señales de angustia graves.

Una de las razones por las que los trastornos hepáticos a menudo se pasan por alto es que suelen ser silenciosos en las primeras etapas. Tradicionalmente, la enfermedad hepática se ha relacionado con el abuso de alcohol y el uso de drogas recreativas, lo que ha llevado a un estigma asociado con la enfermedad hepática. Las personas a menudo dudan en consultar a un médico especialista en hígado (un hepatólogo) o incluso en creer que podrían tener una enfermedad hepática porque temen que las etiqueten como personas que consumen sustancias de manera abusiva. Hoy en día eso no es así: en la última década, ha habido un cambio drástico en la tendencia a medida que la enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA, por sus siglas en inglés), que está relacionada con la obesidad, la diabetes, la presión arterial alta y las anomalías del colesterol, se ha convertido en la principal causa de enfermedad hepática en Estados Unidos. Sin embargo, el público en gran medida desconoce esta conexión.

Otro punto ciego en la percepción que las personas tienen de la enfermedad hepática: no existe una correlación clara entre el comportamiento de una persona (aparte de beber en exceso) y su función hepática. Por el contrario, los hábitos de vida poco saludables, como comer en exceso y hacer muy poca actividad física, pueden tener efectos evidentes en la cintura y en ciertos aspectos de la salud. Cuando comes demasiado constantemente y haces muy poco ejercicio, no hay ningún misterio acerca de por qué no puedes ponerte tus pantalones vaqueros favoritos. Si comienzas a cargar demasiado peso sobre tu cuerpo, no sería sorprendente que desarrollaras dolores en las articula-

ciones o problemas de espalda. Si fumas como una chimenea, sabes que corres el riesgo de desarrollar tos crónica. De manera similar, la mayoría de las personas se dan cuenta de que toda una vida de mala alimentación y malos hábitos de ejercicio, fumar y beber en exceso, puede conducir a la obstrucción de las arterias, lo que, a su vez, puede causar dolor en el pecho, un ataque cardíaco o un derrame cerebral (dependiendo de la ubicación del trombo).

La alteración de la función hepática normal no suele inducir tales síntomas de alerta roja; de hecho, es posible que no experimentes ningún síntoma, lo que puede hacer que lleves una vida normal, sin prestarle atención alguna a tu hígado. Entonces, mientras todos estamos ocupados pensando en la salud y el bienestar de nuestro cerebro, nuestros intestinos y nuestro corazón, el hígado es como Cenicienta, la pobre y desatendida hijastra que hace gran parte del trabajo pesado, pero que no consigue el cuidado o la atención que necesita y merece.

La realidad es que un hígado descuidado o enfermo puede traer consecuencias catastróficas. El hígado es tan esencial para tu salud general que podrías sobrevivir sólo uno o dos días si dejara de funcionar por completo. En lugar de exhibir una textura suave y un color robusto, un hígado enfermo se parece a un trozo de carne deforme y podrido, con nódulos llenos de bultos, parches carnosos y tejido cicatricial. ¡No es un cuadro bonito! Mientras tanto, un hígado graso contiene depósitos de grasa que pueden provocar agrandamiento del propio órgano. Si esta afección progresa, puede provocar fibrosis hepática, donde se forma tejido cicatricial y se producen más daños en las células del hígado. A partir de ahí, la afección puede progresar a cirrosis, que se caracteriza por desarrollar tejido cicatricial que endurece el hígado y le impide funcionar correctamente.

Dejando a un lado las apariencias, una vez que la enfermedad hepática cruza cierto umbral, llega a un punto sin retorno. Para la cirrosis hepática grave no existe otra opción de tratamiento que el trasplante de hígado, una perspectiva extremadamente complicada por varias razones. Es una situación que añade tremenda angustia a la desdicha de vivir con cirrosis hepática (ya sea por abuso de alcohol, EHGNA, esteatohepatitis no alcohólica u otro trastorno), que resulta ser la tercera causa principal de muerte entre los adultos entre los cuarenta y cinco

y sesenta y cinco años de edad en Estados Unidos. (Para obtener más información sobre los trasplantes de hígado, consulta el recuadro más abajo). Mientras tanto, las personas con enfermedad hepática crónica o cirrosis probablemente sufran de fatiga continua, debilidad, aparición de moretones con facilidad, náuseas o dolor abdominal, función intestinal anormal, dificultad con regulación de la presión sanguínea, problemas con la fuerza de los músculos periféricos (que pueden provocar caídas), problemas de memoria, confusión, y otros síntomas desagradables de la cabeza a los pies. En definitiva, la calidad de vida sufre un grave descenso.

Pero algunas afecciones hepáticas no se pueden revertir, como el cáncer de hígado, la cirrosis, la insuficiencia hepática aguda y los trastornos genéticos del hígado, todas las cuales pueden remediarse sólo con un trasplante completo de hígado o un trasplante parcial de un donante vivo. Con un trasplante de donante vivo, se extrae e implanta parte del hígado de un donante para reemplazar el hígado enfermo del paciente. Después de la cirugía, el hígado del donante se regenera hasta alcanzar su tamaño natural completo, mientras que el nuevo hígado parcial que se insertó en el paciente crece hasta alcanzar un tamaño normal. Es el equivalente humano de la capacidad de un lagarto para que le vuelva a crecer la cola después de perderla o de que sea amputada: ¡simplemente asombroso! Aun así, es mejor tomar todas las precauciones posibles para salvaguardar la salud y la integridad del hígado para no tener que considerar la posibilidad de seguir el camino del trasplante o la regeneración.

El único órgano que puede reconstruirse a sí mismo

La buena noticia es que, si se detectan a tiempo, ciertas enfermedades hepáticas, como la EHGNA, la enfermedad del hígado graso alcohólico (AFLD) y las hepatitis A, B y C, se pueden revertir con las intervenciones adecuadas. El hígado es el único órgano que puede regenerarse a sí mismo: si el 25 % del hígado está sano y no tiene cicatrices, puede regenerarse utilizando sus propias células y reemplazando el tejido que perdió debido a la enfermedad hasta que el órgano vuelva a su tamaño

original. Una vez que se completa la proliferación celular, las nuevas células se reestructuran con la formación de nuevos vasos sanguíneos para suministrarles suficiente flujo sanguíneo y nutrientes para asegurar la vitalidad.

LOS TRASPLANTES DE HÍGADO

Se prevé que en la próxima década la EHGNA se convierta en la principal causa de trasplantes de hígado en Estados Unidos y, sin embargo, la demanda superará la oferta de hígados disponibles para trasplantes. Entre 2004 y 2013, el número de adultos en espera de un trasplante de hígado debido a la EHNA se triplicó y, sin embargo, los pacientes con EHNA tienen menos probabilidades de someterse a un trasplante de hígado y menos probabilidades de sobrevivir durante noventa días en la lista de espera que los pacientes con hepatitis C, con enfermedad hepática alcohólica, o una combinación de ambas. De hecho, se trata de una amenaza grave. Muchas personas que tienen EHNA finalmente mueren por complicaciones de hipertensión portal, insuficiencia hepática y cáncer hepatocelular.

Desafortunadamente, algunas afecciones hepáticas no se pueden revertir, como el cáncer de hígado, la cirrosis, la insuficiencia hepática aguda y los trastornos genéticos del hígado. Para la cirrosis hepática grave, la única opción de tratamiento es un trasplante de hígado, una perspectiva extremadamente complicada por varias razones. Por un lado, el estado subyacente de salud ayudará a determinar si se es un buen candidato para un trasplante, por lo que si se tienen otras afecciones potencialmente mortales que no están bien controladas, es posible que ésta ni siquiera sea una opción viable. Además, el costo de un trasplante de hígado, las probabilidades de encontrar una compatibilidad adecuada (que se basan en parte en el tipo de sangre y el tamaño de la persona) y la recuperación de este tipo de cirugía también son desafíos enormes. También implica un compromiso con los medicamentos de por vida que se utilizan después del trasplante para prevenir el

rechazo de órganos y, desafortunadamente, estos medicamentos a menudo tienen efectos secundarios muy desagradables.

También existe un mayor riesgo de problemas renales después del trasplante de hígado. Las investigaciones sugieren que alrededor del 27% de las personas que reciben un trasplante de hígado desarrollan algún tipo de enfermedad renal y el 10% de estos casos progresan a una enfermedad renal terminal.

Actualmente, más de dieciséis mil personas están en lista de espera para un trasplante de hígado en Estados Unidos. Básicamente, están inmersos en una carrera contra el tiempo, una carrera que enfrenta la progresión de su enfermedad hepática con sus posibilidades de encontrar una pareja adecuada. Para obtener más detalles sobre los trasplantes, consulta el capítulo 12.

El proceso de regeneración puede tardar desde un par de semanas hasta varios años, dependiendo de la magnitud del daño. Sorprendentemente, en la mayoría de los casos la función hepática sólo se ve parcialmente afectada durante la regeneración del hígado. Es una hazaña fisiológica increíble y un proceso de curación fundamental para las personas con enfermedades hepáticas en las que es necesaria la extirpación parcial del hígado debido a un tumor o una lesión química (por alcohol o drogas, por ejemplo). Mientras tanto, otras afecciones hepáticas, como la colangitis biliar primaria, una enfermedad autoinmune caracterizada por una destrucción lenta y progresiva de los pequeños conductos biliares del hígado, y la hemocromatosis, una afección que hace que el cuerpo absorba demasiado hierro de los alimentos que ingiere, pueden controlarse con diversos medicamentos o modificaciones en el estilo de vida.

En los capítulos que siguen, aprenderás más sobre las últimas amenazas a tu hígado, las sutiles señales de peligro a las que debes estar alerta y las mejores formas de proteger la salud de este órgano vital. Si ya tienes un trastorno hepático, no te desespere: también descubrirás cómo puedes poner en marcha esa rueda esencial de reversión de la enfermedad y mejorar el estado de tu salud actual y futura. Obtendrás

las herramientas fundamentales que necesitas para empoderarte y realizar cambios en tu estilo de vida que mejoren el hígado, cambios que te permitirán controlar mejor tu peso, tu salud hepática, tu estado físico y reducir tu riesgo de desarrollar enfermedades potencialmente mortales. Estos cambios ciertamente mejorarán la calidad de tu día a día, ¡y pueden salvarte la vida!