

# Cuida tu hígado, el órgano vital

TODO DEPENDE DE ÉL

Hay corazones artificiales y máquinas que ayudan a los riñones y los pulmones, pero no existe la que sustituya al hígado. Protégelo para que tu organismo funcione

**S**in él no podemos vivir, pero suele ser el gran olvidado a la hora de cuidarnos. El hígado es la fábrica de los nutrientes que necesita el organismo, el encargado de eliminar las toxinas que lo perjudican y su almacén de energía.

## LOS 4 ALIMENTOS PROTECTORES

Con un análisis de sangre anual que mida las enzimas y proteínas clave para su funcionamiento podemos saber qué tal se encuentra. Nos aseguraremos un buen resultado si lo tratamos bien

cada día. Para ello, el primer paso es identificar qué puede ayudarlo. "Tenemos evidencias de que el café beneficia su funcionamiento, ayuda a reducir la acumulación de grasa en él y puede disminuir el riesgo de enfermedad hepática crónica y otras complicaciones como el cáncer de hígado", explica la doctora Marta Abadía, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([www.cmed.es](http://www.cmed.es)). Además del café, hay otros alimentos clave: la avena, que

no solo favorece nuestras digestiones, también es buena para el hígado porque su fibra es rica en beta-glucanos, que regulan el estado inmunitario y ayudan a reducir la inflamación hepática; las nueces, que por sus antioxidantes, vitamina E y ácidos grasos insaturados, previenen el hígado graso y reducen la inflamación y el estrés oxidativo; y el aceite de oliva, cuyos ácidos grasos insaturados mejoran la función hepática.

## ¿CÓMO PODEMOS TOMARLOS?

Para obtener todos sus beneficios y ninguna de sus desventajas, el consumo de café debe ser moderado: tres tacitas al día como máximo. La avena puedes mezclarla con yogur (para que sea más fácil masticarla) y algunas frutas como uva, arándanos o frambuesas, que también son muy ricas en beta-glucanos. En gachas para desayunar o como ingrediente principal de unas galletas caseras te sorprenderá. ¿Y qué te parecen tres o cuatro nueces para merendar?

## Síntomas de que sufre

**Podemos sentir dolor en la zona derecha inferior de las costillas, aunque también** "cansancio y debilidad, pérdida de peso y apetito, vómitos o sensación de malestar, coloración amarillenta de la piel y de la parte blanca de los ojos junto con picores y orina más oscura, hinchazón abdominal e inflamación de piernas, tobillos y pies o tendencia a sangrar con facilidad", enumera la Dra. Marta Abadía. Sin olvidar que cuando el hígado se queja, quizá experimentemos cambios de carácter, falta de concentración y pérdida de memoria.

## LA SALUD DE LA BOCA ES IMPORTANTE

### ENCÍAS SANAS.

Una mala higiene dental ya se había relacionado con la diabetes y trastornos cardíacos. Pues también hay investigaciones que han establecido que una mala salud bucal tiene mucho que ver con la del hígado. En concreto, padecer inflamación y sangrado de las encías se ha asociado a su inflamación y a la progresión de enfermedades hepáticas. Acudir al dentista cada seis meses y cepillarnos bien los dientes dos veces al día como mínimo (una por la noche), son hábitos que cuidan nuestro hígado.



*Tres tacitas de café al día, aceite de oliva, ácidos grasos insaturados y la avena benefician su bienestar*

Si las prefieres en la ensalada, su **grasa saludable** será el mejor aliño. En este caso, evita el aceite de oliva, indispensable (no más de tres cucharadas al día) para tus platos y mejor, en crudo.

## MUÉVETE Y PONTE HORARIOS

Alimentos superprotectores y la **dieta mediterránea** –rica en legumbres, fruta, verdura, pescado (sobre todo azul por su omega 3) y con poca carne roja– cuidarán tu hígado, como también un **horario ordenado** en las comidas, evitando lapsos superiores a cuatro horas entre

cada una de ellas. Por eso se aconseja realizar, al menos, **cuatro comidas al día**, siendo de mayor importancia el desayuno y el almuerzo, porque es por la mañana cuando consumimos el mayor porcentaje de calorías. Esta es también una de las claves para **combatir los kilos** de más, grandes enemigos del hígado. Todo sin olvidar que el **ejercicio aeróbico** (como andar, nadar o bailar) 150 minutos a la semana, se asocia a una reducción significativa de la grasa en el hígado y de los niveles en sangre de las enzimas hepáticas. 🍷



MANTENLO A SALVO

## Las sustancias que lo dañan

El 90% del alcohol que absorbe el organismo se metaboliza en el hígado y lo hace a través de células en las que el alcohol se oxida y se transforma en una sustancia que, a su vez, activa otras inflamatorias que dañan y destruyen las células hepáticas. Por eso, el alcohol es el gran enemigo de este órgano.

### Medicamentos, bajo control

"Debemos evitar, fundamentalmente, analgésicos como el paracetamol y antiinflamatorios como el ibuprofeno o el naproxeno, sobre todo si se consumen de forma regular y sin receta médica", señala la Dra. Marta Abadía.

### Lo que parece sano pero nos perjudica ¿Qué hacemos con las plantas medicinales? Se

ha demostrado científicamente que algunas provocan daños hepáticos. Entre ellas, el aloe vera, la consuelda, la kava, el chaparral, el poleo y las isoflavonas de soja. El té verde también nos perjudica si tomamos más de dos tazas al día. En cuanto a las

hierbas que tanto nos recomiendan para depurar el hígado (diente de león, cardo mariano, alcachofera, boldo), mucho mejor consultarlo con el médico antes de tomarlas. "Los complejos vitamínicos en grandes dosis y los suplementos proteicos que se utilizan para ganar masa muscular también hay que evitarlos", recomienda la Dra. Abadía.

### Azúcar, grasas y harinas refinadas

Por otro lado, es recomendable seguir una **dieta mediterránea** con bajo contenido en azúcares y grasas saturadas. El exceso de azúcar y harinas refinadas, y el consumo de grasas trans pueden provocar daños similares a los del alcohol, porque se acumulan en el hígado y se convierten en grasa.

### Las dietas milagro y las que son exprés

**Perder peso de forma brusca, sobre todo tomando algunos suplementos**, puede provocar hígado graso. Para eliminar los kilos de más, basta con una dieta sana y equilibrada, y algo de ejercicio.