

Estudio alerta sobre los riesgos de la mala alimentación y el consumo de alcohol en el hígado graso

Una investigación liderada por el Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina advierte que la combinación de sobrenutrición y consumo de alcohol puede acelerar el daño hepático en personas con enfermedad por hígado graso asociada a disfunción metabólica, una condición cada vez más frecuente en Chile.

La enfermedad del hígado graso, también llamada esteatosis hepática, avanza silenciosamente en Chile y hoy se considera uno de los principales problemas de salud vinculados a la alimentación. Aunque durante años su estudio se centró en factores como la obesidad, la diabetes o el sedentarismo, un reciente estudio advierte que existe un factor que no puede analizarse por separado: el alcohol.

En esa línea, un equipo de investigadores de la Universidad de Chile lideró el artículo titulado **“Interrelationship between alcohol consumption, overnutrition, and pharmacotherapy for liver steatosis: Considerations and proposals”**, publicado en la revista *Molecular and Cellular Endocrinology*. El trabajo fue liderado por el **Dr. Rodrigo Valenzuela, director del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina**, junto a los investigadores de la facultad: **Camila Farías, Luis A. Videla, Yasna Muñoz y Jessica Zúñiga Hernández**, de la Universidad de Talca.

El estudio analiza cómo el consumo de alcohol y la sobrenutrición se potencian mutuamente en el desarrollo de la esteatosis hepática, una condición que puede progresar hacia

inflamación, fibrosis, cirrosis e incluso cáncer hepático.

Un problema de salud pública

El líder de la investigación señala que el **hígado graso ya no puede entenderse como un hallazgo aislado ni como una condición propia de las edades avanzadas**. Al contrario, se trata de una enfermedad que se presenta cada vez más temprano y forma parte de un deterioro metabólico más amplio. **“Sin duda, es uno de los grandes problemas de salud pública en Chile**. Además, la enfermedad aparece a edades cada vez más tempranas: ya no a los 60 años, sino a los 40 o incluso antes”, advierte el Dr. Valenzuela.

Este cuadro suele presentarse acompañado de obesidad, triglicéridos elevados, colesterol alto, resistencia a la insulina, diabetes tipo dos e hipertensión. Es decir, **forma parte de un conjunto de alteraciones metabólicas que actualmente presentan una alta prevalencia en la población chilena**.

Otro aspecto complejo de esta enfermedad es que suele avanzar sin dar señales claras. **“La esteatosis hepática suele ser asintomática**. Se detecta por ecografía y por exámenes en los que aparecen transaminasas elevadas, pero **muchas veces los síntomas se manifiestan cuando el daño ya es avanzado**”, explica el académico. Esa progresión silenciosa es parte del problema: cuando el paciente consulta por signos evidentes, **el cuadro puede estar ya cerca de etapas más complejas, como la cirrosis o el cáncer hepático**.

Dieta y alcohol: una combinación que intensifica el daño

Uno de los principales aportes del trabajo consiste en proponer una mirada integrada entre la alimentación y el alcohol. Tradicionalmente, **ambos factores se evaluaban por separado**, distinguiendo entre el hígado graso alcohólico y el no alcohólico. Sin embargo, la evidencia revisada por el equipo muestra que esa frontera resulta cada vez menos útil

para comprender lo que ocurre en la práctica clínica. **“Hoy vemos que muchas veces esto no responde a una sola razón, sino a una combinación de causas. Mala alimentación y alcohol deben estudiarse juntos”**, señala el investigador.

El estudio explica cómo los patrones alimentarios marcados por los excesos favorecen la acumulación de grasa en el hígado. En ese contexto, el especialista menciona un patrón frecuente en el estilo de vida de los chilenos: **“Muchas veces hay un descontrol en el fin de semana, con exceso de comida y alcohol. Esa combinación agrava el estrés hepático”**.

Cero alcohol y alimentación estructurada

Frente a este escenario, el mensaje de los investigadores sobre el avance de esta enfermedad y a quienes la padecen es claro: **no basta con recomendar cambios generales en el estilo de vida. Se requieren intervenciones más específicas**, sostenidas y adaptadas a cada paciente. **“No se trata solo de decir ‘coma mejor’, lo que se necesita son planes estructurados: alimentos definidos, cantidades, horarios, consumo de agua, cero alcohol y suplementos nutricionales específicos”**, plantea el académico.

Sobre este último punto, el líder de la investigación reitera el llamado: **“La indicación es clara, cero alcohol. El argumento del vaso de vino saludable ya no aplica cuando existe daño hepático”**.

En materia de prevención, **el equipo promueve una alimentación basada en productos frescos y preparaciones simples**, como frutas, verduras, legumbres, huevos, pescados, mariscos, carnes magras, yogur, pan integral, aceite de oliva y agua. En paralelo, recomiendan limitar el consumo de ultraprocesados, frituras, bebidas azucaradas, harinas refinadas y alcohol. **“La idea es volver a una alimentación real, variada y equilibrada, sin caer en restricciones extremas. Cuidar el hígado no implica pasar hambre, sino comer mejor y de forma más**

ordenada", concluye.

Aunque todavía no existen protocolos estandarizados para la esteatosis hepática, los investigadores advierten que **avanzar en la prevención, la detección oportuna y la educación alimentaria será clave ante una enfermedad cada vez más frecuente en Chile.**