

DIABÉTICOS Y EL HÍGADO GRASO

¿SABÍA QUE?

La mayoría de los diabéticos padecen de hígado graso.

PROBABILIDAD DE PADECER DE HÍGADO GRASO

Categoría	Probabilidad de padecer de hígado graso
Población en general	más del 40 %
Diabéticos	más del 80 %
Obesos	más del 90 %

Fuente: Institutos Nacionales de Salud

¿QUÉ ES EL HÍGADO GRASO?

- Exceso de grasa en el hígado.
- Afecta a 100 millones de estadounidenses
- Es una afección poco conocida y, normalmente, no detectada.
- Puede causar una enfermedad hepática potencialmente mortal.
- Las personas que tienen un peso normal también están en riesgo.



¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARLE?

- Puede provocar cirrosis, cáncer, hipertensión y problemas cardíacos.
- En combinación con la diabetes, se incrementa el riesgo de una enfermedad grave.

FORMAS DE DIAGNÓSTICO

- Exámenes de sangre (pruebas de análisis de la función hepática, etc.)
- Fibroscan (un tipo de ultrasonido)
- Imágenes médicas (resonancia magnética, etc.)
- Biopsia

EL PROBLEMA

- No existen medicamentos aprobados.
- Mejorar la dieta, perder peso y hacer actividad física son las únicas maneras de detener el progreso de la enfermedad.

RESISTENCIA A LA INSULINA

- Quando exceso de azúcar entra al torrente sanguíneo, el páncreas produce insulina para reducir los niveles de glicemia.
- La insulina ayuda a que el azúcar en la sangre ingrese a las células del cuerpo para ser usada como energía.
- Quando el consumo excesivo de azúcar se prolonga, las células comienzan a hacerse resistentes a la insulina. Así, el azúcar se mantiene en el torrente sanguíneo, lo que causa niveles altos de azúcar y de insulina, y contribuye al aumento de peso.
- El azúcar podría favorecer la aparición del hígado graso y la resistencia a la insulina.
- Un hígado graso es un hígado resistente a la insulina que libera el azúcar al torrente sanguíneo e incrementa el azúcar en la sangre.
- La resistencia a la insulina precede a la diabetes.



ACTÚE AHORA

- UNA DIETA MÁS SALUDABLE**
 - Deje de consumir refrescos y bebidas azucaradas, incluidos los jugos.
 - Menos grasas de alimentos procesados, más grasas que provengan del consumo de pescado y frutos secos.
 - Sustituya los carbohidratos almidonados (por ejemplo, pasta, etc.) con carbohidratos vegetales.
- HAGA MÁS ACTIVIDAD FÍSICA**
- MANEJE EL ESTRÉS**
- DUERMA MÁS (DE 7-9 HORAS POR NOCHE)**
- INVESTIGUE SOBRE LA RESTRICCIÓN TERAPÉUTICA DE CARBOHIDRATOS**

¡HÁGASE LA PRUEBA DEL HÍGADO GRASO!