



Los científicos
piden más impuestos
para los refrescos

► Los autores de esta investigación, que viene a demostrar que el hígado se puede regenerar en personas adultas y resolver la fibrosis parcialmente, creen además que se deben considerar medidas regulatorias, como regulaciones de la industria de alimentos y bebidas, más impuestos a las bebidas azucaradas, etiquetado claro de azúcares añadidos y restricciones a la publicidad de alimentos no saludables dirigida a niños. Y es que a su juicio esta patología exige un enfoque multifacético que involucre a médicos, políticos y a la industria alimentaria.



El catedrático de Fisiología y profesor emérito de la Universidad Miguel Hernández, Bernat Soria, en una imagen retrospectiva.

ANTONIO AMORÓS

Una investigación de la UMH revela que la enfermedad del hígado graso se puede revertir con dieta mediterránea

► Más del 30% de la población padece esta patología aunque no beba alcohol ► Bernat Soria, uno de los coautores, aconseja una cucharada de aceite al día, verduras, legumbres y evitar los ultraprocesados y las bebidas azucaradas

J.M. GRAU

■ Un estudio internacional en el que ha participado la Universidad Miguel Hernández (UMH), en colaboración con investigadores de Sevilla, Italia e Israel, demuestra que la nutrición puede promover o prevenir la esteatosis no alcohólica, más conocida como enfermedad del hígado graso, en personas no alcohólicas. Datos recientes indican que esta enfermedad afecta a más del 30% de la población adulta mundial, con una tasa de crecimiento anual estimada del 0,7%. Esta condición a menudo progresa a fibrosis hepática en aproximadamente el 10-15% de los casos.

Precisamente, el exministro de Sanidad, coautor de este trabajo y profesor emérito de la UMH, Bernat Soria, se sometió voluntariamente a una biopsia hepática en 2016 en su investigación para demostrar que esta patología era reversible (en 1956 Werner Forssman recibió el Premio Nobel por introducir el cateterismo cardíaco.

Para demostrar su viabilidad se sometió el mismo a un cateterismo).

El trabajo, con un altísimo impacto en la comunidad científica, donde cientos de miles de especialistas de todo el mundo están leyendo este artículo, que se acaba de publicar en la revista «British Medical Journal», viene a demostrar que una dieta pobre promueve esta patología, mientras que una dieta adecuada la previene. Por dieta pobre se entiende alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y grasas saturadas.

Ante ello, se apuesta por hábitos saludables. «Verduras, legumbres, pescado y una cucharada sopeira al día de aceite de oliva virgen extra, que puede ponerse en las tostadas de la mañana, junto con actividad física, que puede ser bailes de salón o cualquier ejercicios tres veces por semana, previene la enfermedad», afirma Soria.

El que fuera el ministro que re-

formó la ley del tabaco y que prohibió las máquinas expendedoras de bollería industrial para los escolares destaca, junto a sus compañeros investigadores, otro punto importante: la necesidad de aplicar políticas públicas en este sentido y de la concienciación. Y es que una reducción del 10% del peso junto con cambios en estilo de vida disminuye la esteatosis, la inflamación y la fibrosis.

Obesidad y diabetes

La enfermedad del hígado graso no alcohólico (EHGNA por sus siglas en inglés) está estrechamente asociada con la obesidad y tras-

tornos metabólicos. Esta condición implica la acumulación de grasa en el hígado de personas que consumen poco o ningún alcohol. Está fuertemente vinculada a otros problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2, la dislipidemia y la hipertensión. La EHGNA también es un factor de riesgo significativo para el cáncer de hígado.

La obesidad es un factor clave en el hígado graso, aumentando el riesgo en 3,5 veces. Dietas ricas en grasas saturadas, incluyendo alimentos ultraprocesados, lácteos enteros, carne roja y ciertos aceites de cocina, junto con un consumo excesivo de azúcar, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo y progresión de la EHGNA. Un estudio reciente a largo plazo reveló que las personas con obesidad y esta patología se enfrentan un mayor riesgo de cirrosis, eventos cardiovasculares y varios tipos de cáncer.

Esta nueva investigación, encabezada por Manuel Romero-

El propio exministro de Sanidad se sometió a una biopsia hepática para demostrar que la patología es remediable

Gómez (Universidad Virgen del Rocío. Instituto de Biomedicina de Sevilla y Universidad de Sevilla), con Shira Zelber-Sagi (Tel-Aviv), Franz Martín (Universidad Pablo de Olavide, Instituto de Salud Carlos III), Elisabetta Bugianesi (Turin), y el profesor de la UMH (Instituto de Bioingeniería e Isabial), que culmina prácticamente dos décadas de estudio sobre este asunto en el caso del profesor Soria, ha demostrado por tanto una fuerte conexión entre el consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de padecer esta enfermedad.

La dieta mediterránea, rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales y pescado, ha demostrado su efectividad en la reducción del riesgo y la mejora de la salud en general. Sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, junto con el equilibrio de ácidos grasos que ofrece, son factores clave en su éxito, según el estudio.

Los investigadores de este trabajo señalan que «la detección temprana y la derivación de personas en riesgo de EHGNA son cruciales para prevenir el daño hepático avanzado. Los sistemas de atención médica deben adoptar modelos de atención multidisciplinarios centrados en el paciente, centrándose en el tratamiento dietético por parte de expertos en nutrición».

Otros patrones dietéticos, como las dietas japonesa y china tradicional, también se han asociado con un menor riesgo a padecer hígado graso en personas no alcohólicas.