

LA ESTEATOSIS HEPÁTICA NO ALCOHÓLICA

LA DIETA COMO MODULADORA PATOGENICA

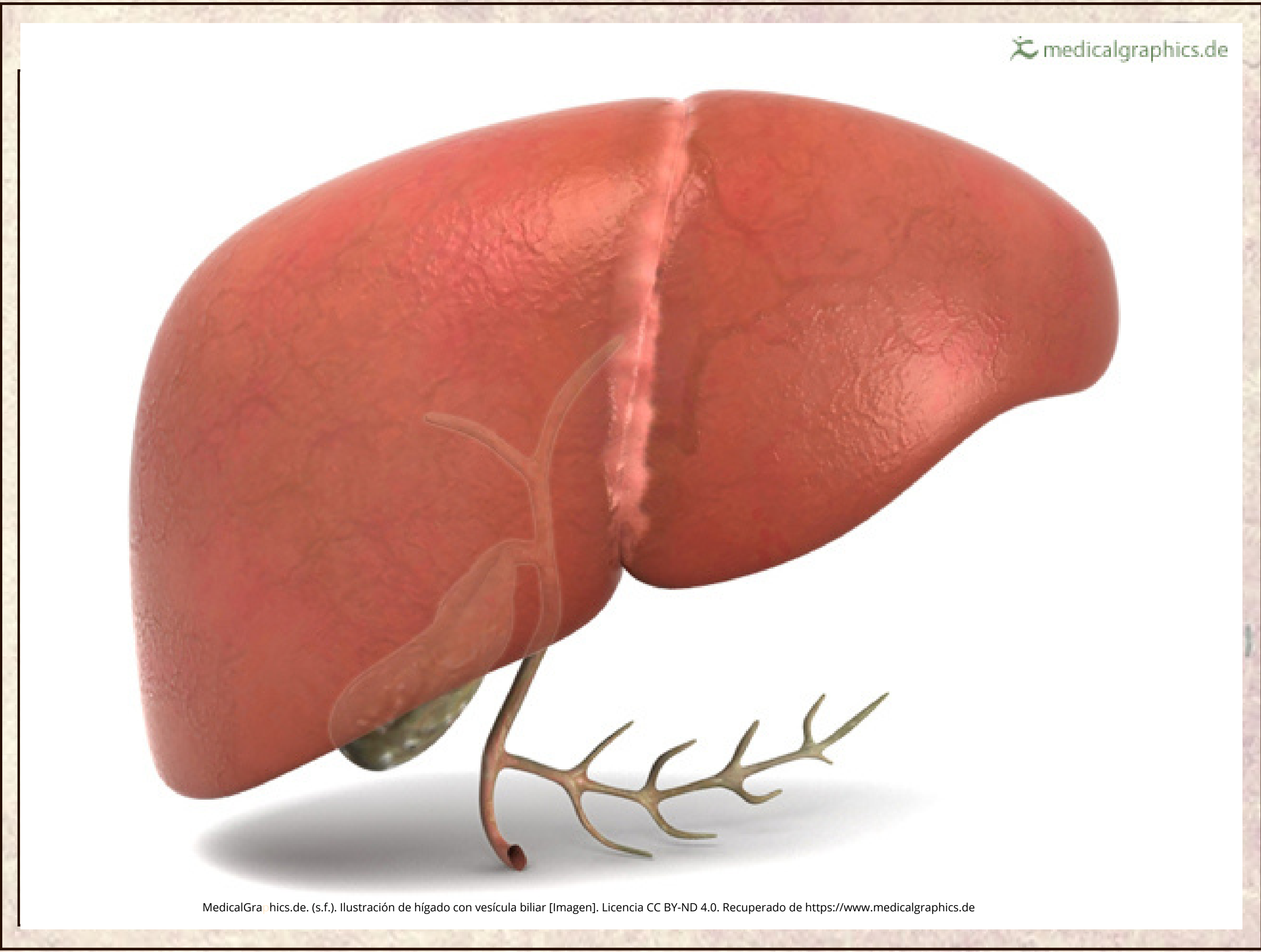
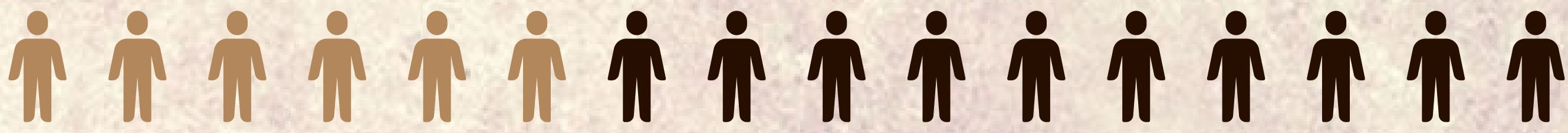
MARIANA DEL ROSARIO DÍAZ GONZÁLEZ

INTRODUCCIÓN

Es una enfermedad hepática crónica que produce acumulación de grasa en el hígado.
A nivel mundial afecta a más del 25 % de la población. Es la causa más grave de trasplante hepático en EEUU.
Es casi asintomática y de creciente prevalencia que puede derivar en fibrosis, cirrosis y carcinoma hepatocelular.
La detección temprana, los cambios en el estilo de vida y la dieta como herramienta reparadora, son los pilares para prevenir su progresión.
Se presenta un caso clínico asociado a factores como la obesidad, el sedentarismo, la hipertensión y el síndrome metabólico.

OBJETIVOS

- Desarrollar un hábito saludable de alimentación sostenible en el tiempo.
- Establecer efectividad de una dieta hipocalórica y reducir grasa
- Evaluar la EHNA a través de un caso clínico y su evolución en 6 meses.
- Relacionar el patrón dietético prescripto con la prevención, manejo y reversión de la enfermedad
- Comprobar con resultados tangibles la mejoría del paciente



METODOLOGÍA



Evaluación y diagnóstico	Intervención nutricional	Recomendaciones
	 LA DIETA	 PLAN NUTRICIONAL
Historia clínica Comorbilidades y factores de riesgo Estilo de vida Genética Polimorfismo PNPLA3	Dieta hipocalórica Reducción progresiva de peso Control de insulina, lípidos en sangre y enzimas hepáticas	Incremento de ácidos grasos saludables Monoinsaturados y poliinsaturados Fibra, proteína y probióticos
Herramientas de diagnóstico Recordatorio 24 horas Parámetros antropométricos Parámetros bioquímicos Pruebas de imagen	Prevención de lipogénesis de novo Control de disbiosis intestinal Ejercicio físico	Micronutrientes claves zinc, selenio, ácido fólico Vitaminas C, E y D Alimentos estrella soja, café, aguacate, pescado
Objetivo Establecer el grado de esteatosis del paciente	Pilar Dieta Mediterránea con manejo de macronutrientes	Pilar Hábito sostenible Alimentación reparadora del hígado

RESULTADOS



- Pérdida de peso 1kg por semana
- Recuperación tejido hepático
- Mejora la microbiota
- Posibilidades de revertir la enfermedad
- Ralentiza el stress oxidativo
- Adquisición hábito saludable 66 días
- Normalización enzimas hepáticas transaminasas
- Mejora de los niveles de insulina lípidos en sangre hemoglobina glicosilada
- Reduce circunsferencia abdominal
- Reduce la inflamación y balonización

CONCLUSIONES



- ACTUACIÓN TEMPRANA**
Mejor pronóstico y efectividad del tratamiento
Importancia crucial del trabajo del dietista
- ESTRATEGIA TERAPÉUTICA**
La dieta demostró ayudar a revertir la patología
Regeneración del tejido hepático
- APLICABILIDAD CLÍNICA INMEDIATA**
Médicos, dietistas y nutricionistas
Adaptar el protocolo a distintos perfiles

BIBLIOGRAFIA

CONSULTA TODAS LAS FUENTES AQUI

