

Ejercicio físico y esteatohepatitis no alcohólica

El Hospital Israelita Albert Einstein de Sao Paulo (Brasil) ha realizado un estudio sobre la relación entre la actividad física y la esteatohepatitis no alcohólica. Indica que la práctica regular reduce el riesgo de padecer esta enfermedad.

La enfermedad hepática grasa no alcohólica (EHGNA) es una inflamación grasa del hígado que no se debe al consumo de alcohol. Es una de las causas fundamentales de la cirrosis hepática y del cáncer de hígado. Esta afección puede ser producida por la obesidad, la diabetes mellitus y la hiperlipemia, entre otras.

Diversos estudios previos han demostrado que la actividad física se asocia con mejoras de la EHGNA. Sin embargo, actualmente se desconoce si la relación entre el ejercicio y la afección es independiente a la presencia de factores metabólicos de riesgo. En este análisis, los autores determinaron la vinculación entre el nivel de actividad física y la EHGNA en sujetos con síndrome metabólico o sin éste y con obesidad.

Fueron evaluados 5.743 pacientes de ambos sexos sin enfermedad cardiovascular, sometidos a rastreo clínico y bioquímico laboral obligatorio entre 2008 y 2010. Los participantes completaron cuestionarios que permitieron conocer las características demográficas, los antecedentes clínicos, el consumo de alcohol, el hábito de fumar y los tratamientos utilizados al momento de las evaluaciones.

En los resultados obtenidos, se pudo comprobar que la prevalencia de EHGNA disminuyó en relación con el nivel actividad, de manera independiente de la presencia de síndrome metabólico u obesidad. Asimismo, se puso de manifiesto que las modificaciones en los hábitos nutricionales y la actividad física reducen, en alrededor de un 20% a un 30%, los niveles de lípidos intrahepáticos. Estos cambios también son útiles para evitar las complicaciones cardiometabólicas, tales como la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

Otra de las principales conclusiones de este trabajo fue que realizar regularmente ejercicio físico mejora la oxidación de lípidos en el cuerpo y disminuye la esteatosis. Esto se produce al aumentar el metabolismo de los ácidos grasos y de los lípidos intrahepáticos. En dos investigaciones previas, el ejercicio durante 60 minutos por día, siete días a la semana, se asoció con mejoras en los marcadores hepáticos de apoptosis, en pacientes obesos con EHGNA. Cabe destacar que la vinculación inversa entre la actividad y la EHGNA sólo fue significativa en los pacientes con obesidad que realizaban

deporte de alta intensidad. Incluso así, en los individuos sin obesidad, el ejercicio moderado también se asoció con efectos beneficiosos.

Via: munideporte.es

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/ejercicio-fisico-y-esteatohepatitis-no-alcoholica?elem=175152>