



49 Congreso de la Sociedad Española para el Estudio del Hígado (AEEH)

NOTA DE PRENSA

UN ESTUDIO MULTICÉNTRICO DEMUESTRA QUE EL EJERCICIO FÍSICO INTENSIVO, PERSONALIZADO Y CONTROLADO MEJORA LA ENFERMEDAD HEPÁTICA METABÓLICA O “HÍGADO GRASO”, INDEPENDIENTEMENTE DE LA PÉRDIDA DE PESO

Revela al mismo tiempo que el impacto es mucho mayor cuando los pacientes son monitorizados de forma presencial.

Los pacientes experimentan una menor mejoría cuando hacen el deporte por su cuenta basándose en recomendaciones genéricas

Los autores concluyen por ello que en la intervención sobre estos pacientes es imprescindible el concurso de equipos multidisciplinares con profesionales del deporte y la nutrición

De entre las patologías hepáticas, a los especialistas les preocupa particularmente la progresión del hígado graso, que afecta a más de diez millones de españoles, de los que cerca de dos millones presentarían inflamación del hígado (esteatohepatitis)

La pérdida de peso se asocia a la mejora de la enfermedad hepática con resolución de la inflamación del hígado y regresión de la fibrosis

Madrid, 15 de febrero de 2024.- Un estudio multicéntrico desarrollado en Sevilla y Valladolid sobre una muestra de 98 pacientes ha analizado los resultados del ejercicio físico en pacientes con esteatosis hepática metabólica (EHmet), enfermedad popularmente conocida como “hígado graso”, concluyendo que el deporte intenso controlado y supervisado, mejora el estado de los pacientes, incluso cuando no se traduce en pérdida de peso. Asimismo, el estudio demuestra que la intervención en ejercicio físico es mucho más eficaz cuando los pacientes son monitorizados presencialmente, por lo que los autores concluyen que el tratamiento de los pacientes

con EHmet debería ser realizado por equipos multidisciplinares con profesionales del deporte y la nutrición.

Los resultados de este estudio son importantes porque, de entre las patologías hepáticas, a los especialistas les preocupa particularmente la progresión del hígado graso, que afecta a más de diez millones de españoles, de los que cerca de dos millones presentarían inflamación del hígado (esteatohepatitis) y, de ellos, 400.000 presentarían ya una cirrosis hepática, con el agravante de que aún no han sido diagnosticados. Un avance imparable que es especialmente alarmante por su incidencia sobre el cáncer de hígado y por su impacto en adolescentes y jóvenes, segmento en el que estudios recientes han estimado que hasta ocho de cada diez con sobrepeso presentan ya hígado graso, y se encuentran en riesgo de desarrollar una cirrosis a edades tempranas. La obesidad y el sobrepeso son, precisamente, junto la diabetes tipo 2, el colesterol y la presión arterial alta (HTA), los principales factores de riesgo de la EHmet.

La literatura científica había asociado hasta ahora la pérdida de peso a la mejoría de la enfermedad hepática con resolución de la inflamación y regresión de la fibrosis. Sobre esta base, la investigación presentada en el 49 Congreso Anual de la Sociedad Española para el Estudio del Hígado (AEEH) ha querido evaluar el efecto sobre la fibrosis y esteatosis hepática mediante elastografía por resonancia magnética (MRE) del ejercicio físico intensivo en pacientes con EHmet sometidos a dieta con patrón mediterráneo baja en calorías

Para ello, se incluyeron en la muestra 98 pacientes con EHmet demostrada por biopsia y se aleatorizaron en dos grupos. El primero siguió una dieta mediterránea hipocalórica y ejercicio físico intensivo, estructurado y monitorizado de forma presencial durante 3 meses. El segundo siguió también una dieta mediterránea hipocalórica, pero con recomendaciones estándar de ejercicio físico, sin monitorización presencial, también durante 3 meses.

Los resultados fueron claros. Los pacientes del primer grupo mostraron una mejoría significativa en la elastografía y en la infiltración grasa en el hígado, algo que no ocurrió en los del segundo grupo. Perdieron más de 5% del peso en un porcentaje similar en ambos grupos (11/44 en el segundo grupo y 12/48 en el primero). Las conclusiones para los autores son, en primer lugar, que el ejercicio físico intensivo dirigido mejora la fibrosis y esteatosis hepática (grasa en el hígado) independientemente de la pérdida de peso. Y en segundo lugar, que son imprescindibles equipos multidisciplinares con profesionales del deporte y de la nutrición en el tratamiento de los pacientes con EHmet.

El alto impacto socio-económico de la EHmet

La intervención de equipos multidisciplinares con profesionales expertos en deporte y nutrición adquiere una mayor justificación si cabe por el relevante impacto socio-económico de esta patología. El estudio de O'Hara et al. (2019) ha estimado los costes totales que generarán la atención a los pacientes diagnosticados con EHmet en España entre €3.600 millones y €5.600 millones (en función de si se incluyen o no los gastos de estos pacientes asociados a otras enfermedades).

Para los expertos de la Asociación Española para el Estudio del Hígado, estos resultados, y en general el cambio en la evolución de las enfermedades hepáticas, exigen el esfuerzo de acometer una Estrategia nacional que sirva para revisar, ajustar y diseñar las políticas de prevención, cribado y detección precoz de todas las enfermedades hepáticas y en particular de la patología del hígado graso, cuyo abordaje requiere no solo de nuevas estrategias en materia de cribado, sino también de un seguimiento mucho más multidisciplinar, ya que, en ausencia de un tratamiento farmacológico aprobado para esta indicación, se hace aún más necesario optimizar las estrategias que se han mostrado eficaces para evitar la progresión de la enfermedad: reducción de peso y ejercicio. Pero para ello se necesitan Unidades Multidisciplinares, donde haya especialistas que pueda prescribir la dieta y el ejercicio físico (Unidades de Rehabilitación Hepática) orientadas a conseguir estos resultados.

Si los expertos prevén que el hígado graso va a convertirse en la principal causa de cáncer de hígado en menos de una década es porque la presencia de cáncer de hígado en pacientes con hígado graso en España se ha triplicado en la última década. El cáncer de hígado es el segundo tipo de cáncer que más años de vida resta a la población y cada año se diagnostican en España 6.600 nuevos casos de cáncer de hígado, la mitad ya en estadios avanzados, lo que reduce cinco veces sus posibilidades de supervivencia. El cáncer de hígado representa el 2,3 por ciento de todos los tumores y el sexto en orden de frecuencia, pero el temor de los especialistas es que su prevalencia crezca si no se frena la epidemia de hígado graso ligada a obesidad y diabetes. El hepatocarcinoma es el tumor primario del hígado más frecuente, suponiendo entre el 80-90 por ciento de los casos de esta patología, seguido del colangiocarcinoma.

Sobre todo ello se está debatiendo en el 49 Congreso de la Asociación Española del Estudio del Hígado (AEEH), que ha reunido a más de 900 especialistas en Madrid para abordar los principales retos en relación con el abordaje de las patologías del hígado.

Para más información, contactar con Manuela Hernández / Celia Ruiz. Gabinete de Prensa de la AEEH. Euromedia Comunicación Grupo. Telfs: 651 867 278 / 654 746 473