

Acerca del ESTILO DE VIDA Y MASLD



(Enfermedad hepática esteatótica asociada a la disfunción metabólica)

Información para pacientes y cuidadores del Colegio Americano de Gastroenterología



Le han diagnosticado MASLD, también llamado hígado graso, ¿y ahora qué?

¡Buenas noticias! Puede disminuir la cantidad de grasa en el hígado. Puede hacerlo disminuyendo el total de calorías (comiendo menos) y aumentando la actividad física (haciendo más ejercicio).

DIETA

Si bien no se recomienda una dieta única para todas las personas con hígado graso, en general, todos estos son pasos importantes:

- Consuma menos jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y azúcar 
- Agregue más frutas y verduras a cada comida 
- Llene la mitad de su plato con verduras, una cuarta parte con cereales y una cuarta parte con proteínas (puede agregar una imagen aquí)
- Utilice aceite de oliva o aceite de canola para cocinar
- Evite las grasas pesadas como la mantequilla, la manteca de cerdo, el aceite de palma, el pan blanco, las grasas trans y las papas fritas
- Hornee, ase o cocine al vapor en lugar de freír los alimentos
- Elija carnes blancas como pollo o pavo 
- Evite completamente el alcohol; ninguna cantidad es SEGURA 

EL EJERCICIO

Las investigaciones muestran que el ejercicio tiene muchos beneficios para las personas con MASLD, incluida la disminución de la grasa corporal y la grasa hepática, un menor riesgo cardiovascular, además de un mejor estado físico, una mayor masa muscular y una mejor calidad de vida.

Incluso períodos cortos de ejercicio pueden ayudar: los “aperitivos” de ejercicio de 10 minutos son una excelente estrategia si no tiene mucho tiempo.¹ 

Elija uno o ambos de estos regímenes de ejercicios:

Cardio moderado

- Camine a paso rápido durante 150 minutos (2.5 horas) cada semana
- Trate de estar activo al menos tres días a la semana
- Trate de estar activo al menos 10 minutos cada vez

Actividad de alta intensidad

- Corra 75 minutos a la semana
- Inténtelo al menos tres días a la semana
- Trate de estar activo al menos 10 minutos cada vez

Referencia: 1. Jonathan G. Stine, MD; Zachary H. Henry, MD. How to Write an Exercise Prescription to Treat Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease for the Busy Clinician. *The American Journal of Gastroenterology* 119(6):p 1007-1010, June 2024. | DOI: 10.14309/ajg.0000000000002805



Descubra más: Información para pacientes del ACG sobre MASLD
- Enfermedad hepática esteatótica asociada a la disfunción metabólica gi.org/topics/steatotic-liver-disease-masld



Encuentre un gastroenterólogo:
gi.org/FindaGI

Autor: Atoosa Rabiee, MD, FACP | **Revisores:** Scott L. Gabbard, MD, FACP and Alisa Likhitsup, MD