

pero e  
sabem  
les má  
cionar  
una or  
por te  
Hoy e  
mient  
viven  
cifra n  
tiempo

## *Hígado graso: la silenciosa enfermedad que afecta a 1 de cada 3 chilenos*



**Dr. Gabriel Mezzano,**  
gastroenterólogo y  
hepatólogo de Clínica  
Universidad de Los Andes.

**A**unque muchas personas no lo saben, tener grasa en el hígado puede transformarse en un serio problema de salud. Se estima que cerca del 30% de los chilenos presenta hígado graso, y en personas con obesidad, esta cifra se eleva hasta el 90%.

Cada 12 de junio se conmemora el Día Mundial

**Este 12 de junio se conmemora el Día Mundial del Hígado Graso, enfermedad que puede avanzar sin dar señales, pero que, con un diagnóstico oportuno y cambios en el estilo de vida, es posible controlar.**

del Hígado Graso, hoy llamado Enfermedad Hepática Asociada a Disfunción Metabólica (EHADM). Esta es la enfermedad hepática más común en el mundo y su incidencia sigue creciendo.

“El hígado cumple funciones vitales, y puede verse severamente afectado por una mala alimentación y el sedentarismo”, advierte el Dr. Gabriel Mezzano, gastroenterólogo y hepatólogo de Clínica Universidad de los Andes.

Entre los factores de riesgo están la obesidad, diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, hipertensión, colesterol elevado y tener más de 50 años. Lo complejo es que esta enfermedad suele ser silenciosa, sin síntomas evi-

dentos, hasta que ya está muy avanzada y puede derivar en cirrosis, cáncer hepático o incluso la muerte.

Según el especialista, “el 10% de los pacientes con esta enfermedad desarrollará una forma más grave en unos 20 años, si no se trata a tiempo”.

El diagnóstico se realiza mediante exámenes de sangre y una ecografía abdominal. Aunque existen tratamientos farmacológicos, los cambios en el estilo de vida son fundamentales.

“Una alimentación equilibrada, el ejercicio regular y el control de enfermedades asociadas pueden detener su avance”, concluye el Dr. Mezzano.