

Nuevo daño hepático en el siglo XXI

Cocó March, NMD

Nutricionista
Escritora de *True Nutrition*
European Secrets for American Women
www.DraCoco.com
DrCoco@DrCoco.com



Nadie niega que el refresco soda (también llamada bebida **carbonatada**, gaseosa o **cola**, dependiendo del país) es el acompañamiento preferido con una rodaja de pizza o con un *hot-dog* en un partido de béisbol, ni que su consumo ocasional no mata a nadie. Como se suele decir: “Una vez al año no hace daño”. Sin embargo, el dilema surge en definir “la moderación”, particularmente debido al popular consumo diario de estos refrescos por la mayoría de individuos, incluyendo a los niños.

Estas bebidas son la mayor fuente de azúcares añadidos consumidos no solo en nuestra isla, sino también en el resto de los Estados Unidos. Estos azúcares tienen un porcentaje más alto de jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF) que de sacarosa. La fructosa no es inherentemente mala. Por ejemplo, comer una fruta no solo nos toma más tiempo que beber un jugo o un refresco, sino que además las fibras de una fruta entera disminuyen la absorción de fructosa en el torrente sanguíneo. Esta liberación gradual de fructosa marca la diferencia.

Cuando uno bebe fructosa en forma de bebidas azucaradas, el hígado se enfrenta a mucha más fructosa y con mayor rapidez de lo que puede procesar. Demasiada fructosa sobrecarga el hígado, de la misma manera que beber demasiado alcohol tensa la capacidad del hígado para metabolizar.

El reciente aumento del daño hepático que se solía descubrir solamente entre los enfermos alcohólicos se está dando en una forma nueva. Incluso, el nombre de este desorden es cada vez más común –la enfermedad del hígado graso de origen no alcohólico (EHGNA)–, reflejando este hecho inquietante.

Esta enfermedad (EHGNA), que antes era poco común, hoy se observa en claro aumento. Se estima que cerca del 31 % de adultos y el 13 % de niños en los Estados Unidos están afectados. Y se cree que el principal culpable es el azúcar, en específico la fructosa de los refrescos azucarados. Otras personas progresarán a una condición llamada esteatohepatitis no alcohólica (EHNA), que consiste en depósitos de grasa, inflamación y cicatrices en el hígado. Cerca del 25% de estos pacientes progresarán directamente a una cirrosis no alcohólica del hígado.

Pero ya que los refrescos soda y los jugos de frutas sobrecargan el hígado por el exceso de azúcar y la falta de fibra, nos hacemos la pregunta: ¿qué podemos beber? La respuesta es obvia: el agua siempre es nuestra mejor opción, nuestro organismo la necesita y en grandes cantidades. **G**

Referencias:

1. Ryan W. Walker, Kelly A. Dumke, Michael I. Goran. Fructose content in popular beverages made with and without high fructose corn syrup. *Nutrition*, 2014; DOI: 10.1016/j.nut.2014.04.003.
2. Raffaella Crescenzo, Francesca Bianco, Paola Coppola, Arianna Mazzoli, Margherita Tussellino, Rosa Carotenuto, Giovanna Liverini, and Susanna Iossa. Fructose supplementation worsens the deleterious effects of short term high fat feeding on hepatic steatosis and lipid metabolism in adult rats. *Experimental Physiology*, June 2014 DOI: 10.1113/expphysiol.2014.079632.
3. American College of Neuropsychopharmacology. “Fructose and glucose: Brain reward circuits respond differently to two kinds of sugar.” *ScienceDaily*. ScienceDaily, 10 December 2014. www.sciencedaily.com/releases/2014/12/141210080734.htm.
4. Digestive Disease Week. “Lean patients with fatty liver disease have higher mortality rate.” *ScienceDaily*. ScienceDaily, 4 May 2014. www.sciencedaily.com/releases/2014/05/140504182220.htm.