



FATTY LIVER (MAFLD)

What is Fatty Liver

Fatty liver disease (also known as metabolic dysfunction-associated fatty liver disease or MAFLD) is a condition where excess fat builds up in the liver. It is associated with certain conditions such as diabetes, high cholesterol, high blood pressure, and obesity. Fatty liver is often incidentally diagnosed by imaging such as an abdominal ultrasound or CT scan. When fatty liver is accompanied by abnormalities in liver blood tests, it is called steatohepatitis.

Fatty liver is a reversible condition when addressed in a timely manner. The principles of fatty liver management include lifestyle modifications, dietary changes, and addressing underlying conditions.

Recommended lifestyle modifications:

- **Exercise Regularly:** Regular physical activity can help lower weight and blood sugar. At least 30 minutes of moderate-intensity exercise daily is recommended; however, even a short walk per day can lead to improvement.
- **Weight Loss:** Obesity is strongly associated with fatty liver. Gradual weight loss is recommended. Losing 7% to 10% of your body weight over one year is typically advised. However, even losing 3% to 5% of your starting weight can have benefits.
- **Quit Alcohol:** Alcohol can damage the liver directly and can also contribute to fatty liver.
- **Dietary modifications:** Reducing fatty foods and avoiding excessive consumption of carbohydrates can help improve fatty liver.

Foods to Enjoy:

- Fresh fruits: berries, apples, oranges
- Vegetables: broccoli, Brussel sprouts, spinach, lettuce, mixed leafy greens
- Whole grains: brown rice, quinoa, oats
- Lean protein: turkey, chicken and fish
- Low-fat dairy or dairy alternatives: skim milk, almond milk, soy milk
- Coffee and green tea
- Plant proteins and fats: beans, tofu, nuts, and avocados

Foods to avoid:

- Avoid excessive consumption white bread, potatoes, and corn
- Avoid foods high in added sugar such as cake, candy, and sugary drinks/juices.
- Avoid refined foods such as Spam, instant noodles, boxed snacks, frozen meals, and fast food.
- Avoid foods that are high in cholesterol and saturated fats, such as deep-fried foods, eggs, and red meat.

Medications for Fatty Liver

Currently, there are no FDA-approved treatments for fatty liver. However, medications to manage conditions such as diabetes, high blood pressure, high cholesterol, and obesity may help with fatty liver.

Fatty liver is a manageable condition. Always consult your healthcare provider before starting any new diet or treatment plan.



HÍGADO GRASO (MAFLD)

¿Qué es el hígado graso?

La enfermedad del hígado graso (también conocida como enfermedad del hígado graso asociada a la disfunción metabólica o MAFLD, por sus siglas en inglés) es una afección en la que se acumula un exceso de grasa en el hígado. Se asocia con ciertas afecciones como la diabetes, el colesterol alto, la presión arterial alta y la obesidad. El hígado graso a menudo se diagnostica incidentalmente mediante imágenes como una ecografía abdominal o una tomografía computarizada. Cuando el hígado graso se acompaña de anomalías en los análisis de sangre hepáticos, se denomina esteatohepatitis.

El hígado graso es una afección reversible cuando se aborda de manera oportuna. Los principios del control del hígado graso incluyen modificaciones en el estilo de vida, cambios en la dieta y tratamiento de afecciones subyacentes.

Modificaciones recomendadas en el estilo de vida:

- Haga ejercicio regularmente: La actividad física regular puede ayudar a reducir el peso y el azúcar en la sangre. Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada al día, sin embargo, incluso una caminata corta por día puede conducir a una mejora.
- Pérdida de peso: La obesidad está fuertemente asociada con el hígado graso. Se recomienda la pérdida de peso gradual. Por lo general, se recomienda perder entre el 7% y el 10% de su peso corporal en el transcurso de un año. Sin embargo, incluso perder entre el 3% y el 5% de su peso inicial puede tener beneficios.
- Deje el alcohol: El alcohol puede dañar el hígado directamente y también puede contribuir al hígado graso.
- Modificaciones en la dieta: Reducir los alimentos grasos y evitar el consumo excesivo de carbohidratos puede ayudar a mejorar el hígado graso.

Alimentos para disfrutar:

- Frutas frescas: bayas, manzanas, naranjas
- Verduras: brócoli, coles de Bruselas, espinacas, lechuga, verduras de hoja verde mixtas
- Ganancias integrales: arroz integral, quinoa, avena
- Proteína magra: pavo, pollo y pescado
- Lácteos bajos en grasa o alternativas lácteas: leche descremada, leche de almendras, leche de soja
- Café y té verde
- Proteínas y grasas vegetales: frijoles, tofu, nueces y aguacates

Alimentos que se deben evitar:

- Evite el consumo excesivo de pan blanco, papas y maíz
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar agregada, como pasteles, dulces y bebidas/jugos azucarados.
- Evite los alimentos refinados como el spam, los fideos instantáneos, los bocadillos en caja, las comidas congeladas y la comida rápida.
- Evite los alimentos con alto contenido de colesterol y grasas saturadas, como los alimentos fritos, los huevos y la carne roja.

Medicamentos para el hígado graso

Actualmente, no existen tratamientos aprobados por la FDA para el hígado graso. Sin embargo, los medicamentos para controlar afecciones como la diabetes, la presión arterial alta, el colesterol alto y la obesidad pueden ayudar con el hígado graso.

El hígado graso es una afección manejable. Con la dieta adecuada, cambios en el estilo de vida y tratamiento médico, los pacientes pueden mejorar significativamente la salud de su hígado. Siempre consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier dieta o plan de tratamiento nuevo.