

los enfermos del hígado y los alimentos grasos

EL futuro de los enfermos del hígado, por lo que se refiere a su dieta, se vislumbra más halagüeño de lo que es actualmente. Ahora, una de las bases del tratamiento consiste, como es muy sabido, en la severa limitación de los alimentos grasos con el objeto, según se afirma, de acumular lo que representaría el primer paso hacia una posterior y más profunda degeneración. En definitiva, que apenas empieza a flaquear el hígado se le declara la guerra a los alimentos grasos; pero, ¿verdaderamente se funda esto en conceptos científicos o, por el contrario, es un homenaje a una tradición afirmada desde hace largo tiempo y, precisamente por esto, especialmente difícil de desarraigar?

Hace cerca de veinticinco años, dos médicos americanos, Patck y Post, afirmaron que una alimentación equilibrada, es decir, que no contenga solamente féculas, como se hacía en otro tiempo, sino también proteínas (carne) y grasas, daba mucho mejores resultados en los enfermos de cirrosis hepática. Desde entonces, las proteínas forman parte, y hasta en cantidades abundantes, de la dieta de los hepáticos; pero, por lo que se refiere a las grasas, ha seguido invariable el destierro.

Una serie de artículos médicos recientemente publicados, tiende a demostrar que la llamada «verdad evidente» sobre la intolerancia de los enfermos del hígado hacia las grasas, tiene muy poco que ver con la realidad. ¿La acumulación de grasas en el hígado se deriva de los alimentos grasos? Es falso: se ha visto en los animales que, por el contrario, la infiltración grasa del hígado se ha reducido notablemente mediante una dieta rica en grasas y también en el hombre análogas investigaciones han llevado a las mismas conclusiones. ¿Los enfermos del hígado absorben escasamente las grasas procedentes del intestino? También esto es falso; la pretendida absorción aminorada no existe o, por lo menos, es muy relativa. ¿Se toleran mal las grasas? Solamente es una impresión; pero no existe prueba alguna de que la digestión difícil puede atribuirse a las grasas; es más, generalmente, las dietas que contienen grasas no son más apetecibles y tolerantes que aquellas desprovistas de ellas. Frecuentemente sucede que un enfermo del hígado, desde hace años, no toma huevos fritos o chocolate porque le habían sido prohibidos, y solamente por este motivo está convencido que no los puede tolerar. Naturalmente, también estará convencido de que tal abstención es beneficiosa para su hígado; pues bien, ni siquiera esto ha sido jamás demostrado.

Por el contrario, los efectos favorables de un régimen más liberal con las grasas son numerosos e importantes. Los enfermos del hígado tienen necesidad de una alimentación rica desde el punto de vista calorífico y, solamente las grasas (que producen 9 calorías por gramo, mientras que las proteínas o los hidratos de carbonos sólo dan 4 calorías por gramo), son capaces de proporcionar muchas calorías con un volumen relativamente reducido de alimentos; por otra parte, ciertos ácidos grasos son necesarios esencialmente y esto, naturalmente, representa otro argumento en favor de la dieta liberal respecto a las grasas; además, las grasas contienen vitaminas A, D, E, K, y O, llamadas «liposolubles» (es decir, solubles en las grasas), por lo que la escasez de grasas equivale a la falta de vitaminas. Por último, las grasas hacen más sabrosos los alimentos, estimulan el apetito y puede comprobarse perfectamente la importancia que esto tiene en los enfermos del hígado: un alimento insípido no invita a comérselo y esto origina temibles deficiencias caloríficas.

Ha de notarse también que el aceite de oliva, la crema de la leche y la yema de huevo son los más poderosos «colecistocinéticos» que se conocen; es decir, que son capaces de producir la contracción de la vesícula biliar, cuando ésta se muestre perezosa para verter la bilis en el intestino. ¿No es absurdo prescribir al paciente medicamentos que estimulen la efusión de bilis y, al mismo tiempo, se le prohíba la más eficaz de estas medicinas: el alimento graso?

La conclusión es que 100 ó 150 gramos de grasas al día no originan fenómenos de intolerancia, no agravan las lesiones hepáticas ya existentes y, por el contrario, son muy ventajosas por las razones ya expuestas anteriormente. Con esto no queremos decir que no existan casos en los cuales sea preciso reducir la cantidad de grasas; queremos decir, solamente, que éste no parece ser el caso de la mayor parte de los enfermos de hígado, a los que debe dejárseles gozar la legítima alegría de comer alimentos sabrosos y nutritivos.

PROFESOR DI AICHELBURG

