

¿Sabe cómo cuidar su hígado?

Contributed by Administrator

La elevada capacidad de regeneración hepática hace posible el trasplante de hígado a dos pacientes con el órgano de un solo donante, tanto vivo como fallecido. Esta es sólo una de las muchas curiosidades sobre la víscera más grande y una de las más complejas, pero al mismo tiempo la más desconocida.

En la famosa película "El Silencio de los corderos", el caníbal Hannibal Lecter, interpretado por el actor Anthony Hopkins, confiesa: "Me comí su hígado con un gran plato de habas y un buen quiñón". Afortunadamente, hay otras personas que aprecian las virtudes de este órgano vital, con fines menos sanguinarios. En mayo de 2005, un equipo de cirujanos de los hospitales Clínico y La Paz, de Madrid, practicó un trasplante de hígado a dos pacientes con el órgano de un solo donante fallecido debido a un daño craneoencefálico, permitiendo que el mismo órgano lo aprovecharan un niño de menos de un año y un hombre de 45.

Gracias a la elevada capacidad de regeneración hepática, esta técnica quirúrgica, que se denomina bipartición, permitirá aumentar la cantidad de trasplantes de hígado y, en algunos centros médicos, también se efectúa con donantes vivos. El mismo mes el Hospital Reina Sofía de Córdoba (sur de España), un bebé lactante de apenas cinco meses y una niña de 6 años, salvaron la vida al recibir sendos trasplantes hepáticos provenientes de dos donantes vivos, que fueron la madre y el padre de cada una de las receptoras. Cada una de las niñas recibió el implante del lóbulo hepático izquierdo donado por uno de sus progenitores, a quienes la conservación del lóbulo derecho les permite mantener una correcta función hepática.

DESCRIPCIÓN
El hígado es un órgano con asombrosas capacidades y cualidades, que funciona como una fábrica de elementos químicos en el organismo humano. Debido a su decisiva función, consistente en descomponer las sustancias tóxicas absorbidas por el intestino o producidas por el organismo para eliminarlas como subproductos inoocuos por medio de la bilis o la sangre, esta víscera resulta vital. Este órgano clave, que tiene forma de cuña, produce casi la mitad del colesterol de organismo, transforma las sustancias que contienen los alimentos digeridos en proteínas, grasas e hidratos de carbono, y sintetiza varios compuestos importantes que el organismo emplea para efectuar distintas funciones, como los denominados "factores de coagulación" de la sangre. El hígado recibe sangre tanto del intestino como del corazón, la cual circula a través de una pequeña red de canales en el interior de la víscera, donde se procesan los líquidos nocivos, y la sangre después sigue su camino, por todo el organismo. Pese a lo que se supone, "el hígado no duele, no requiere una alimentación específica ni lo atacan determinadas comidas o bebidas, excepto el alcohol", explica el doctor Ricardo Moreno Otero, jefe de la Unidad de Hepatología del Hospital de la Princesa, de Madrid, quien explica una serie de creencias infundadas sobre esta víscera. A veces se habla de "dolor hepático" cuando en realidad las molestias las causan dos órganos cercanos: la vesícula biliar que puede sufrir cólicos dolorosos, y el intestino grueso, que se hincha como un globo debido a los gases de la digestión. "Tampoco hay una recomendación dietética específica para proteger el hígado. Antes, como medida de protección hepática, se solía recomendar a algunos pacientes que no consumieran en exceso chocolates, naranjas o grasas, pero actualmente los hepatólogos prácticamente no efectúan recomendaciones dietéticas en este sentido", señala.

MITOS Y VERDADES HEPÁTICAS
Excepcionalmente, alguna comida como la seta Amanita Phalloides, recolectada por personas inexpertas que ignoran su peligro de intoxicación, tiene un efecto tóxico fulminante en el hígado, pero en general este órgano no se entera de lo que la persona come, porque lo recibe ya disgregado. A excepción del alcohol, tampoco existen comidas o bebidas especialmente agresivas para el hígado, como por ejemplo se dice que es el café. Lo que se recomienda no sólo a los grupos de riesgo sino a la población en general es no abusar del alcohol, ya que este tóxico se metaboliza en el hígado y puede ocasionarle lesiones, que van desde la acumulación de grasas, hasta la hepatitis alcohólica, la necrosis celular, la fibrosis y finalmente la cirrosis. Según Moreno Otero, los medicamentos que tienen una acción tóxica directa sobre el hígado y con un efecto predecible, como el paracetamol a dosis muy elevadas, son más bien escasos. Actualmente la mayoría de los estudios hepatológicos se centran en dos exploraciones: la analítica de sangre, que detectan indicadores como las transaminasas, la fosfatasa alcalina o la bilirrubina, y la ecografía, que permite observar los posibles tumores y formas irregulares del hígado", señala Moreno Otero. Las pruebas de circulación sanguínea pre, intra y post hepática, así como la resonancia magnética y la tomografía axial computerizada ó TAC, son otros estudios empleados para diagnosticar las lesiones graves del hígado. "La ictericia, causada por el aumento de la bilirrubina, y los picores ocasionados por la mayor presencia de sales biliares sobre la piel, así como la orina oscura o las heces blancas, son síntomas de que algo no funciona bien en el hígado y conviene acudir a la consulta del hepatólogo", señala el especialista.

Remedios caseros
Limpieza

- 3 a 5 litros de jugo de manzana, de preferencia orgánica
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen
- tres limones

- una cucharada de cáscara sagrada para hacer té. Este tratamiento dura 3 días, durante los cuales, al levantarse, la persona se tomará tres cucharadas de aceite de oliva virgen, seguidos de un limón exprimido en una taza de agua tibia. Durante los tres días la persona se alimentará de frutas y verduras, sin consumir ninguna otra cosa. Nada de café, sodas, grasas, dulces, ni alimentos cocinados o enlatados. Se puede beber té de hierbas sin endulzar y agua natural. Durante los tres días se beberá un vaso de jugo de manzana cada dos horas. El jugo de manzana contiene ácido málico el cual actúa como solvente ayudando al hígado a que desprenda toxinas y grasas acumuladas.

Al final del tercer día, por la noche la persona se tomará un té de cáscara sagrada. A la mañana siguiente su estómago empezará a limpiarse. Si no es así, se puede tomar otro té de cáscara sagrada. Esta hierba actuará como laxante para limpiar y remover las impurezas del hígado y del intestino.

Al cuarto día, para romper el ayuno, se puede empezar a comer caldo de pollo, arroz hervido, verduras y fruta. De preferencia se recomienda hacer esta limpieza una vez al año, al principio de la primavera. Esta limpieza le dará energía, mejor y más profundo sueño y le ayudará también a eliminar el ácido úrico. Es muy fácil de seguir, no causa hambre, mareos ni ningún síntoma desagradable, por el contrario proporciona la sensación de bienestar y relajamiento. NOTA: Siempre que se hace una limpieza se debe consultar primero a un especialista en la salud.

Especialmente si tiene piedras en la vesícula. Plantas para el hígado Rábanos

Descongestionan y desintoxican el hígado al favorecer el vaciado de la bilis. Se pueden añadir crudos a las ensaladas o tomar cada día un vaso de jugo fresco de rábano, endulzado con miel, antes de las comidas.

Alcachofas

Tienen un efecto regenerador del hígado gracias a su contenido en cinarina, un bioflavonoide. Además de tomar alcachofas como verdura, para gozar de sus ventajas terapéuticas hay que tomar infusiones de sus hojas y tallos. El jugo fresco de la alcachofa resulta también muy terapéutico y se puede preparar licuando las hojas y tomando un vaso en cada comida.

En lugar de tirar las hojas más duras y los tallos, se puede preparar una infusión con 100 gramos de hojas y tallos de alcachofas por litro de agua. Hay que tomar 3 tazas al día.

Diente de león

Diurético y depurativo por excelencia, el diente de león está muy indicado en las insuficiencias hepáticas ya que es colerético y colagogo a la vez. Sus hojas tiernas se pueden tomar en ensaladas aliñadas con aceite y limón. También se pueden licuar sus hojas y raíces y tomar 3 cucharadas de este jugo antes de cada comida.

Remolacha roja

Aumenta el flujo de bilis y favorece la eliminación de los productos tóxicos del hígado.

Plantas coleréticas: tilo, olivo, helenio, menta, agracejo, alcachofera, fumaria, boldo, rábano, diente de león, ajeno, centauro menor, cúrcuma, genciana, ruibarbo, tamarindo, artemisa, caléndula, ortosifón.

Plantas Colagogas: olivo, helenio, menta, agracejo, alcachofera, boldo, rábano, diente de león, ajeno, cúrcuma, genciana, cáscara sagrada, ruibarbo, tamarindo, artemisa, caléndula, ortosifón, romero, milenrama, áloe.

El cardo mariano: El cardo mariano o borriquero es el mejor amigo del hígado gracias a una sustancia llamada silimarina que tiene la capacidad de regenerar las células hepáticas dañadas por agentes tóxicos y de desinflamar el tejido fibroso de sostén que rodea el hígado.

En las siguientes enfermedades hepáticas está recomendado tomar cardo mariano crudo en ensaladas y en comprimidos de extracto seco:

Inflamación del hígado provocada por fármacos. Intoxicaciones que afectan al hígado como las derivadas de la ingesta de setas tóxicas, insecticidas, etc. Degeneración grasa del hígado provocada por alcohol u otras sustancias Hepatitis vírica aguda, crónica o alcohólica. Insuficiencia hepática. Congestión hepática. Cirrosis hepática

Fuente: OCExcelsior