

ALTERACIONES HEPÁTICAS- Preguntas Frecuentes

1. ¿Qué significa GPT?

GPT son las siglas que designan a una enzima denominada transaminasa glutamopirúvica [GPT], también conocida con el nombre de ALT (alaninoaminotransferasa). Las enzimas son unas proteínas presentes en nuestro cuerpo que se encargan de acelerar y llevar a cabo las reacciones que ocurren en nuestro organismo, y son de gran utilidad para diagnosticar las enfermedades hepáticas por estar presentes en el hígado. Se diferencian dos tipos de transaminasas:

- **La alaninoaminotransferasa (ALT o GPT):** se encuentra principalmente en las células del hígado (hepatocitos) y, dado que se encuentra en pequeña cantidad en otros tejidos, se considera más específica del daño hepático.
- **La aspartatoaminotransferasa (AST o GOT):** se encuentra en el hígado, miocardio, músculo esquelético, riñones, cerebro, páncreas, pulmones, leucocitos y eritrocitos, en orden decreciente de concentración

Estas dos enzimas se localizan en el interior de las células y se liberan hacia la sangre en grandes cantidades cuando hay daño en las células hepáticas.

2. ¿Por qué aumentan las transaminasas (GOT y GPT)?

La elevación anormal de las transaminasas se define como valores superiores al rango de normalidad que habitualmente se considera de **30 a 40 U/L**.

Cualquier tipo de lesión celular hepática puede producir elevaciones ligeras de las aminotransferasas séricas:

- Valores de hasta 300 U/L son inespecíficos y pueden aparecer en cualquier trastorno hepático.
- Las elevaciones intensas (por encima de 1000 U/L) se producen casi exclusivamente en los trastornos asociados a lesión hepatocelular extensa, como: hepatitis víricas, lesión hepática isquémica (hipotensión prolongada o insuficiencia cardíaca aguda) o lesiones hepáticas por toxinas o fármacos.

Las causas más frecuentes de elevación de transaminasas son: Alcohol, Cirrosis, Hepatitis B crónica, Hepatitis C crónica, Hepatitis víricas agudas, esteatosis (acumulación de grasa en el hígado), y daño producido por fármacos o tóxicos. Además del daño hepático directo existen otros factores que pueden alterar los niveles de transaminasas como son: el hipotiroidismo, el ejercicio, la enfermedad celíaca, enfermedades de las vías biliares o la patología muscular.

La causa más frecuente de elevación de transaminasas en el adulto es la **esteatosis no alcohólica**, observándose una prevalencia del 45-50%¹.

3. ¿Qué funciones desempeña el hígado?

Con un peso de aproximadamente 1400 gramos, el hígado es el órgano interno más grande y complejo. Toda la sangre procedente del intestino y del páncreas alcanza el hígado a través de la vena porta, transportando los materiales necesarios para la síntesis (fabricación) de proteínas, azúcares sencillos para el almacenamiento de energía y hormonas para regular la producción de glucosa. El hígado abarca una amplia diversidad de complejas funciones, siendo las principales:

- Síntesis (fabricación) de proteínas plasmáticas, lípidos endógenos (colesterol), factores de coagulación y glucógeno/glucosa.
- Formación de la bilis
- Detoxificación de compuestos (fármacos, nutrientes...)
- Centro de defensa frente a las bacterias intestinales
- También está implicado en el almacenamiento de energía en forma de glucógeno, además del almacenamiento de hierro y vitaminas como la A, D y B12.
- Es un importante órgano endocrino, implicado en la síntesis de varias hormonas y en la eliminación de otras muchas.

Por todo ello, los pacientes con enfermedades hepáticas pueden presentar alteraciones en cualquiera de estas funciones.

4. ¿Qué es la insuficiencia hepática? ¿Cuáles son las principales enfermedades que pueden afectar al hígado?

El concepto de insuficiencia hepática significa incapacidad del hígado para llevar a cabo sus funciones, y puede ser aguda o crónica. Los factores desencadenantes pueden ser infecciones, intoxicaciones, cáncer o enfermedades autoinmunes.

Las principales enfermedades que afectan al hígado son:

- **Hepatitis:** término que se emplea para describir diversos procesos inflamatorios del hígado, independientemente del origen. Las causas de la hepatitis son infecciones víricas y agentes tóxicos (halotano, alcohol, isoniazida, paracetamol, etc)
- **Cirrosis:** es la destrucción del tejido hepático, consecuencia de una enfermedad crónica del hígado que cursa con fibrosis y alteración del funcionamiento.
- **Esteatosis hepática:** también conocida como "hígado graso" es la acumulación de grasa en el hígado. Las causas más comunes que llevan a su aparición son el alcoholismo y el síndrome metabólico (sobrepeso, dislipidemias, diabetes, hipertensión).

4. ¿Qué es el hígado graso y por qué se produce?

La enfermedad de hígado graso es el nombre que recibe una serie de desórdenes hepáticos que cursan con un exceso de grasa en el hígado. La esteatosis es una forma moderada de hígado graso. Las causas más comunes son: obesidad, diabetes, resistencia a la insulina e hiperlipidemia.

Una dieta baja en grasas y azúcares, acompañada de un estilo de vida saludable son los mejores remedios para combatir esta enfermedad.

5. ¿Puede la dieta ayudarme a restablecer los niveles de GPT (transaminasas)?

La dieta es un factor fundamental en el cuidado del hígado y si que puede contribuir a restaurar la funcionalidad normal del hígado. El tratamiento nutricional ante un daño hepático se basa en: seguir una dieta saludable, evitar

el alcohol y evitar el sobrepeso u obesidad. El enfoque dietético se fundamenta en las siguientes directrices:

- Tomar una gran variedad de alimentos, evitando los muy grasos.
- Consumir mucha fruta y verduras, excluyendo las flatulentas.
- El alcohol está totalmente desaconsejado: tanto las bebidas de baja graduación (cerveza, vino, cava, etc) como las de alta graduación.
- Limitar el consumo de carnes y aumentar el consumo de pescado blanco y legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos...).
- Evitar la sal y los azúcares (dulces, repostería, miel, bebidas azucaradas, chocolate, bollería...)
- Fraccionar la ingesta en 5-6 comidas diarias para evitar intolerancias y problemas de mala digestión y saciedad.

6. ¿Qué no debo comer?

Para restablecer la funcionalidad normal del hígado se ha de evitar:

- Las **bebidas alcohólicas**
- **Los alimentos grasos:** la mantequilla, los quesos curados, las carnes grasas, los productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, embutidos, etc.), leche y yogures enteros, la manteca, galletas, bollería y pastelería industrial, patatas "de bolsa", snacks o palomitas.
- Los **alimentos ricos en sodio** (sal): quesos semicurados y curados, fiambres, embutidos, hamburguesas industrializadas, carnes saladas o ahumadas, caldos concentrados y sopas deshidratadas, aperitivos y snacks salados (patatas fritas, galletitas, frutos secos salados...), alimentos en salmuera (aceitunas, anchoas...), frutos secos, encurtidos (pepinos en vinagre...), conservas, enlatados, manteca, aderezos (mayonesa, mostaza, salsa ketchup, salsa de soja), pan y biscotes con sal, productos de pastelería industrial, extractos de pescado, carne o verduras.

7. ¿Puedo beber alcohol?

Si tras un análisis sanguíneo sus transaminas se encuentran elevadas, usted **no debe beber alcohol**. El alcohol es un conocido hepatotóxico, causante de afecciones graves del hígado como el hígado graso y la hepatitis aguda alcohólica, o la cirrosis hepática en casos de alcoholismo crónico.

En nuestro país, la SENC² indica que el consumo de bebidas como el vino, la cerveza, el cava o la sidra debe ser con moderación.

Para beneficiarse de los posibles efectos beneficiosos de un consumo moderado de alcohol no se deben sobrepasar las 2-3 unidades/día en varones y algo menos (1-1,5 unidades/día) en mujeres; entendiendo por unidad un vaso de vino o una cerveza. Esta recomendación está únicamente indicada para aquellas personas sin problemas hepáticos.

8. ¿Qué medicamentos pueden producir un aumento de las transaminasas?

La mayoría de medicamentos se metabolizan a través del hígado, esto es, son transformados por este órgano en sustancias desechables por nuestro cuerpo. Algunos fármacos son tóxicos para el hígado pudiendo elevar las transaminasas tras la toma de estos. Algunas plantas de herboristeria también pueden producir toxicidad hepática. Los medicamentos más comunes con toxicidad hepática son: paracetamol, ácido valproico, antiinflamatorios no esteroideos, amiodarona, carbamazepina, fenitoína, heparina, las estatinas, ketoconazol o la isoniazida. En cuanto a plantas y vitaminas cabe destacar: Ephedra, Gentian (Flores de Bach), Kava, Camedrio, Senna, Cartílago de tiburón y la vitamina A. Se ha de hacer un uso razonable de las plantas medicinales.

9. ¿Cómo puedo evitar la pérdida de vitaminas durante el cocinado de los alimentos?

Algunas vitaminas, como las del complejo B, actúan de manera específica en la correcta funcionalidad hepática y por ello es importante asegurar un aporte adecuado de estas. Para ello es aconsejable consumir alimentos ricos en estas vitaminas y seguir las siguientes técnicas que te ayudarán a aumentar el aporte de vitaminas en tu dieta:

- Preferir productos frescos en lugar de alimentos que hayan sido almacenados durante días o que sean procesados.
- Utilizar la menor cantidad de agua posible durante la preparación (lavado, remojo)
- Preferir la fruta y la verdura cruda (salvo intolerancia digestiva)
- Evitar las cocciones largas y a altas temperaturas.

- Cocer a bajas temperaturas y especialmente al vapor en el caso de las verduras.
- Conservar el agua de cocción para hacer sopa ya que contiene vitaminas hidrosolubles.
- Los asados y las parrilladas conservan en mayor medida las vitaminas.
- Los productos congelados son más ricos en vitaminas que las latas.

Referencias Bibliográficas

1. Fisterra.com, Atención Primaria en la Red [sede Web]. Guías Clínicas: Hipertransaminasemia. La Coruña: Fisterra.com; 1990- [actualizada el 8 de octubre de 2010; acceso Nov 2013]. Disponible en: <http://www.fisterra.com/guias-clinicas/hipertransaminasemia/>
2. SENC. Guías Alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable. Barcelona, SG-Editores 1995. p:1-318. Disponible en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf.



Con el asesoramiento de:

