

Λιπώδες ήπαρ: Το διατροφικό πλάνο που οδηγεί σε ταχεία απώλεια βάρους και μειώνει το λίπος

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ένα συγκεκριμένο διατροφικό πρότυπο αναδείχθηκε ικανό να μειώσει το λίπος στο ήπαρ, αποτρέποντας την εξέλιξη της μη αλκοολικής στεατοηπατίτιδας - Έλληνας ερευνητής στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης παρουσιάζει τα αποτελέσματα της μελέτης του



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Περίπου το 2% του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως πάσχει από μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα, μια προχωρημένη μορφή μη αλκοολικής λιπώδους νόσου του ήπατος, κατά την οποία μεγάλες ποσότητες λίπους συσσωρεύονται στο ήπαρ, προκαλώντας φλεγμονή και ουλές. Εάν η νόσος προχωρήσει και εξελιχθεί, είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε κίρρωση του ήπατος, αλλά και να αυξήσει τον κίνδυνο άλλων σοβαρών παθήσεων, όπως οι καρδιοπάθειες.

Μέχρι σήμερα δεν έχει καταστεί δυνατό να αναπτυχθεί ένα φάρμακο ικανό να θεραπεύσει τη μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα, υπάρχουν ωστόσο διάφοροι τρόποι διαχείρισης της νόσου, ώστε να μην εξελίσσεται και υποτροπιάζει. Δεδομένου του ότι το υπερβολικό λίπος στο ήπαρ είναι αυτό που προκαλεί τη φλεγμονή και τις ουλές, που αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της πάθησης, η κυρίαρχη θεραπεία

για τους ασθενείς είναι η απώλεια βάρους.

Ωστόσο, μόνοι τους οι άνθρωποι δεν μπορούν συνήθως να πετύχουν επαρκή απώλεια βάρους, ώστε να επηρεάσουν θετικά την εξέλιξη της νόσου, επιτυγχάνοντας σημαντικές μειώσεις ηπατικού λίπους και αλλαγή στα επίπεδα φλεγμονής και ουλών.

Σε άρθρο του στο *The Conversation* ο ερευνητής διαιτολόγος Δημήτρης Κουτουκίδης από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης παρουσιάζει τα αποτελέσματα έρευνας που διεξήγαγε σε ασθενείς με λιπώδη διήθηση του ήπατος. Η μελέτη υποστηρίζει ότι η ταχεία απώλεια βάρους, που μπορεί να επιτευχθεί μέσω ενός διατροφικού προτύπου που αποτελείται κατά βάση από σούπες και ροφήματα και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της παχυσαρκίας και του διαβήτη τύπου 2, ενδεχομένως είναι σε θέση να μειώσει τη σοβαρότητα της μη αλκοολικής στεατοηπατίτιδας.

Με στόχο να επιβεβαιώσουν την υπόθεσή τους, οι ερευνητές εξέτασαν 16 παχύσαρκους συμμετέχοντες με μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα και μέτριες έως προχωρημένες ουλές στο ήπαρ. Πέντε από τους συμμετέχοντες ήταν γυναίκες, ενώ οι υπόλοιποι 11 άνδρες. Κατά την έναρξη της μελέτης υπολογίστηκε το βάρος των συμμετεχόντων, η αρτηριακή τους πίεση, ενώ όλοι έδωσαν δείγμα αίματος και υποβλήθηκαν σε εξετάσεις που καταδείκνυαν την κατάσταση της υγείας του ήπατός τους. Αυτές οι εξετάσεις αποκάλυψαν πόσο προχωρημένη ήταν η φλεγμονή, οι ουλές, αλλά και η ποσότητα λίπους στο ήπαρ.

Όλοι οι συμμετέχοντες πήραν μέρος σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους με βάση το διατροφικό πρότυπο «σούπες και ροφήματα», αντικαθιστώντας τα κανονικά γεύματά τους με ειδικά διαμορφωμένες σούπες, ροφήματα και μπάρες για 12 εβδομάδες. Κατανάλωναν καθημερινά τέσσερα προϊόντα της επιλογής τους, από τα οποία συγκέντρωναν περίπου 880 θερμίδες, καθώς και όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα.

Μετά την αρχική περίοδο των 12 εβδομάδων, οι συμμετέχοντες άρχισαν σταδιακά να επαναφέρουν διάφορα τρόφιμα στη διατροφή τους, μένοντας υπό την επίβλεψη διαιτολόγου, ο οποίος εξασφάλιζε ότι θα τηρούν μια ισορροπημένη διατροφή καθ' όλη τη διάρκεια της μελέτης 24 εβδομάδων.

Οι αρχικές εξετάσεις που έκαναν οι συμμετέχοντες επαναλήφθηκαν στις 12 και 24 εβδομάδες, με μια πρόσθετη εξέταση αίματος που πραγματοποιήθηκε στις τέσσερις εβδομάδες. Εκ των συμμετεχόντων, οι 14 κατόρθωσαν να ολοκληρώσουν τη μελέτη διάρκειας 24 εβδομάδων έχοντας συμμορφωθεί σε μεγάλο βαθμό με το

πρόγραμμα απώλειας βάρους και έχασαν κατά μέσο όρο το 15% του σωματικού τους βάρους.

Η μελέτη έδειξε ότι η γρήγορη απώλεια βάρους ήταν ασφαλής για τους συμμετέχοντες, με τη συχνότερη παρενέργεια που προέκυψε να είναι η δυσκοιλιότητα, σύμπτωμα που ωστόσο ήταν προσωρινό και ήπιο. Οι επαναληπτικές εξετάσεις αποκάλυψαν, επιπλέον, ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες παρουσίασαν σημαντικές μειώσεις ηπατικού λίπους και δεικτών ηπατικής φλεγμονής και ουλών.

Αποτελεσματικότερη η απώλεια βάρους από τα φάρμακα

Η ταχεία απώλεια βάρους έδειξε να είναι σχεδόν το ίδιο αποτελεσματική με την βαριατρική χειρουργική επέμβαση και σίγουρα πιο επιδραστική από τις τρέχουσες φαρμακευτικές αγωγές.

Οι ειδικοί επεσήμαναν ότι εάν οι συμμετέχοντες κατορθώσουν να διατηρήσουν τουλάχιστον το μεγαλύτερο μέρος της απώλειας βάρους τους μετά το τέλος της μελέτης, αυτό θα μπορούσε ενδεχομένως να αντιστρέψει την τροχιά της ηπατικής νόσου.

Σημαντική βελτίωση παρουσίασαν, επιπλέον, η συστολική αρτηριακή πίεση και η αιμοσφαιρίνη A1C, που αποτελεί δείκτη ελέγχου του σακχάρου στο αίμα, σε συμμετέχοντες που είχαν υπέρταση και διαβήτη τύπου 2 στην αρχή της μελέτης. Αυτό μπορεί να υποδηλώνει ότι το πρόγραμμα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για τη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, που αποτελεί την πιο συχνή αιτία θανάτου σε άτομα με μη αλκοολική στεατοηπατίτιδα. Σε μελλοντικό στάδιο, οι μελετητές θέλουν να διερευνήσουν εάν αυτό το πρόγραμμα θα μπορούσε να είναι χρήσιμο για ασθενείς που πάσχουν από πιο προχωρημένες μορφές ηπατικής νόσου, όπως η κίρρωση του ήπατος.

Πηγή: ygeiamou.gr