

V. L. DELTELL

Sanidad

El 30 % de los que sufren hígado graso ni siquiera lo saben

Los especialistas en dietética y medicina familia reclaman integrar a los nutricionistas en Atención Primaria pública

La ciudad de Elche acogía este jueves una jornada conjunta organizada por la Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria (Sovamfic) y el Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana (Codinucova) en la que médicos y especialistas en nutrición han coincidido en una reivindicación clara: la incorporación estructural del dietista-nutricionista en los centros de salud debería ser un hecho. La demanda se ha apoyado en evidencias clínicas y en ejemplos concretos como el hígado graso, una patología cada vez más frecuente cuyo tratamiento depende, fundamentalmente, de la alimentación.

Durante el encuentro, celebrado con la participación de profesionales sanitarios y responsables institucionales, se ponía de relieve que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse o revertirse mediante hábitos saludables. En este sentido, el médico de familia Juan Manuel Zazo advertía de que «el 30 % de la población tiene un hígado graso y no lo sabe», subrayando la importancia del diagnóstico precoz y, sobre todo, del abordaje nutricional cuanto antes.

Reivindicación sanitaria

La jornada servía como foro para reclamar un cambio de modelo asistencial. Desde el propio Codinucova se defendía que «la Comunidad Valenciana necesita que la figura del dietista-nutricionista esté integrada de forma estructural en la sanidad pública, tanto en los servicios de hospitales como en los equipos de Atención Primaria».

La presidenta del colegio profesional, Maite Navarro, incidía en la necesidad de avanzar hacia un sistema centrado en la prevención, donde la alimentación tenga un papel clave. En esa misma línea, la presidenta de la Sovamfic, la doctora ilicitana María Ángeles Medina, respaldaba la colaboración entre perfiles sanitarios como vía para mejorar la calidad asistencial.

El director territorial de Sanidad, Francisco Ponce, también mostraba su apoyo a esta reivindicación. Durante su intervención, señalaba que «hay otros perfiles sanitarios que pueden colaborar a mejorar la salud de la ciudadanía. Entonces, ¿por qué no los nutricionistas?», y añadía que «la salud muchas veces no es la mesa del médico, no es la mesa de un quirófano, es la mesa de tu casa donde tienes el plato que te comes».

Ponce reconocía que la integración de estos profesionales en el sistema público requiere plani-



Áxel Álvarez

**Instantes del congreso «Abordaje nutricional desde la Atención Primaria» celebrado ayer en Elche.**

ficación y recursos, pero defendía que es un paso necesario para afrontar el aumento de enfermedades crónicas en una población envejecida.

El hígado graso

Uno de los bloques centrales del congreso ha estado dedicado a la esteatosis hepática no alcohólica, una patología que ilustra la necesidad de esta colaboración interdisciplinar. El médico Juan Manuel Zazo explicaba que se trata de una enfermedad muy prevalente y que «el diagnóstico es bastante sencillo, con pruebas analíticas»,

pero insistió en que «no hay tratamiento médico, no hay tratamiento farmacológico efectivo».

En este contexto, la dietista-nutricionista Ángela Penedés centraba su intervención en la modificación del estilo de vida como herramienta principal. «Mi intervención va sobre todo en la importancia de la modificación del estilo de vida para prevenir patologías como son la esteatosis hepática, comúnmente conocida como el hígado graso», indicó.

Entre las recomendaciones, destacaba la necesidad de seguir «una alimentación saludable, so-

bre todo una dieta hipocalórica», basada en el patrón de la dieta mediterránea, con alto consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, además de grasas saludables como el aceite de oliva o los frutos secos.

Penedés alertaba también del riesgo de las dietas milagro: «Este tipo de dietas que suelen ser dietas milagro, dietas restrictivas, a largo plazo no están indicadas», y advertía del «intrusismo» en redes sociales, donde proliferan consejos sin base científica.

Por su parte, Zazo reforzaba esta idea al explicar que la enferme-

dad puede revertirse con cambios en los hábitos: la pérdida de peso y el ejercicio físico permiten reducir la acumulación de grasa en el hígado y evitar complicaciones mayores.

Otro de los ejes que la jornada abordaba es el papel de la alimentación en patologías como el alzhéimer. El dietista Guillermo Barges y la médica de familia Isabel Gimeno presentaban un caso clínico en el que analizan conjuntamente el tratamiento médico y nutricional.

Barges señalaba que «las dietas pueden ayudar a que los procesos neurodegenerativos aminoren o se detengan o contribuyan a alguna mejoría», especialmente hablaba de fases avanzadas, donde los pacientes presentan dificultades de deglución o problemas para alimentarse adecuadamente.

Gimeno, desde la perspectiva clínica, reconocía la limitación actual del sistema sanitario: «En primaria no tenemos todavía nutricionistas», y añadía que «lo ideal sería eso, que en primaria que tuviéramos la opción de nutricionistas, más que nada para llevar todas las patologías».

Ambos coincidían en que la intervención nutricional debe ser individualizada, especialmente en pacientes con múltiples enfermedades como hipertensión o diabetes, donde la dieta forma parte esencial del tratamiento.

Cambio de modelo sanitario

El congreso insistía en que el futuro de la sanidad pasa por reforzar la prevención. Desde el Codinucova se recordaba que una alimentación adecuada puede reducir hasta un 30 % el riesgo de enfermedades no transmisibles, lo que supone un impacto directo en la calidad de vida de la población y en la sostenibilidad del sistema.

En este sentido, Francisco Ponce defendía que el sistema sanitario debe evolucionar: «somos grandes profesionales, somos bomberos que apagan el fuego rápidamente. Pero la parte crónica, cuando hay una sociedad envejecida como la nuestra es la prevención y la promoción de la salud».

La jornada, celebrada en Elche, servía así para visibilizar un modelo de trabajo multidisciplinar en el que médicos de familia y dietistas-nutricionistas colaboran en el abordaje de enfermedades reales, con el objetivo común de mejorar la salud de los pacientes.

En conclusión, tanto los profesionales sanitarios como los responsables institucionales coincidían en que la incorporación del dietista-nutricionista en Atención Primaria no es una opción complementaria, sino una necesidad asistencial que puede transformar la prevención y el tratamiento de las enfermedades más prevalentes. ■