



ACHHEP
Asociación Chilena
de Hepatología

Enfermedad por hígado graso no alcohólico: ¿Qué cambios de estilo de vida debo indicar? ¿Qué fármacos debo indicar?

Juan Pablo Arab

Pontificia Universidad Católica de Chile

jparab@uc.cl

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES? MAGNITUD DEL PROBLEMA

Presentan HGNA:

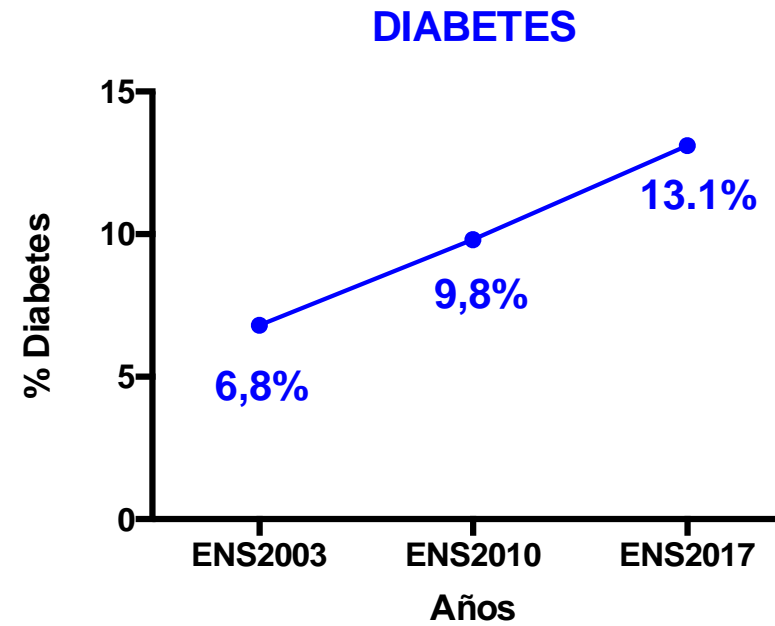
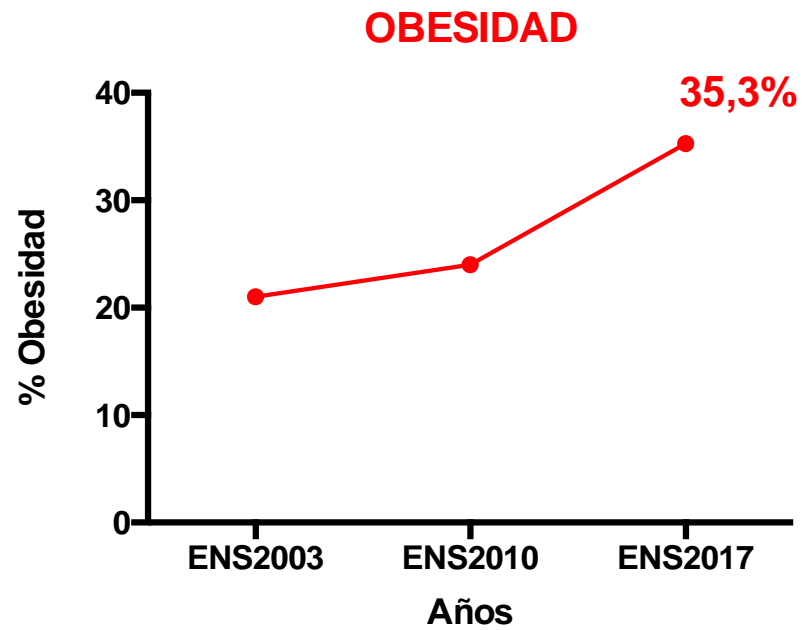
20-30% de la población general Chilena

35-70% de los pacientes con Sd Metabólico

70% de pacientes obesos o diabéticos

90% de los pacientes obesos mórbidos

¿QUÉ TAN FRECUENTE ES?



Fuente: Datos de base de datos Censo INE 2017 y ENS 2016-2017

PONGAMOS LOS NÚMEROS EN PERSPECTIVA

Es decir, si en Chile somos 13,9 millones de personas >15 años:

10.301.529 con exceso de peso

4.775.911 Obesos

1.707.000 Diabéticos

819.124 Sobrevivientes Cardiovasculares

444.271 Obesos Mórbidos

Por lo tanto, aprox. 3.343.138 pacientes con HGNA

Nuevas drogas para EHNA en estudios clínicos



NIH U.S. National Library of Medicine

ClinicalTrials.gov

Find Studies ▾ About Studies ▾ Submit Studies ▾ Resources ▾ About Site ▾

Home > Search Results

[Modify Search](#) [Start Over](#)



575 Studies found for: **Nonalcoholic Steatohepatitis**

Also searched for **Fatty Liver** and **Steatosis**. [See Search Details](#)

575 estudios!

List By Topic On Map Search Details

Hide Filters

Download Subscribe to RSS

Show/Hide Columns

Filters

Showing: 1-10 of 575 studies 10 studies per page

Apply Clear

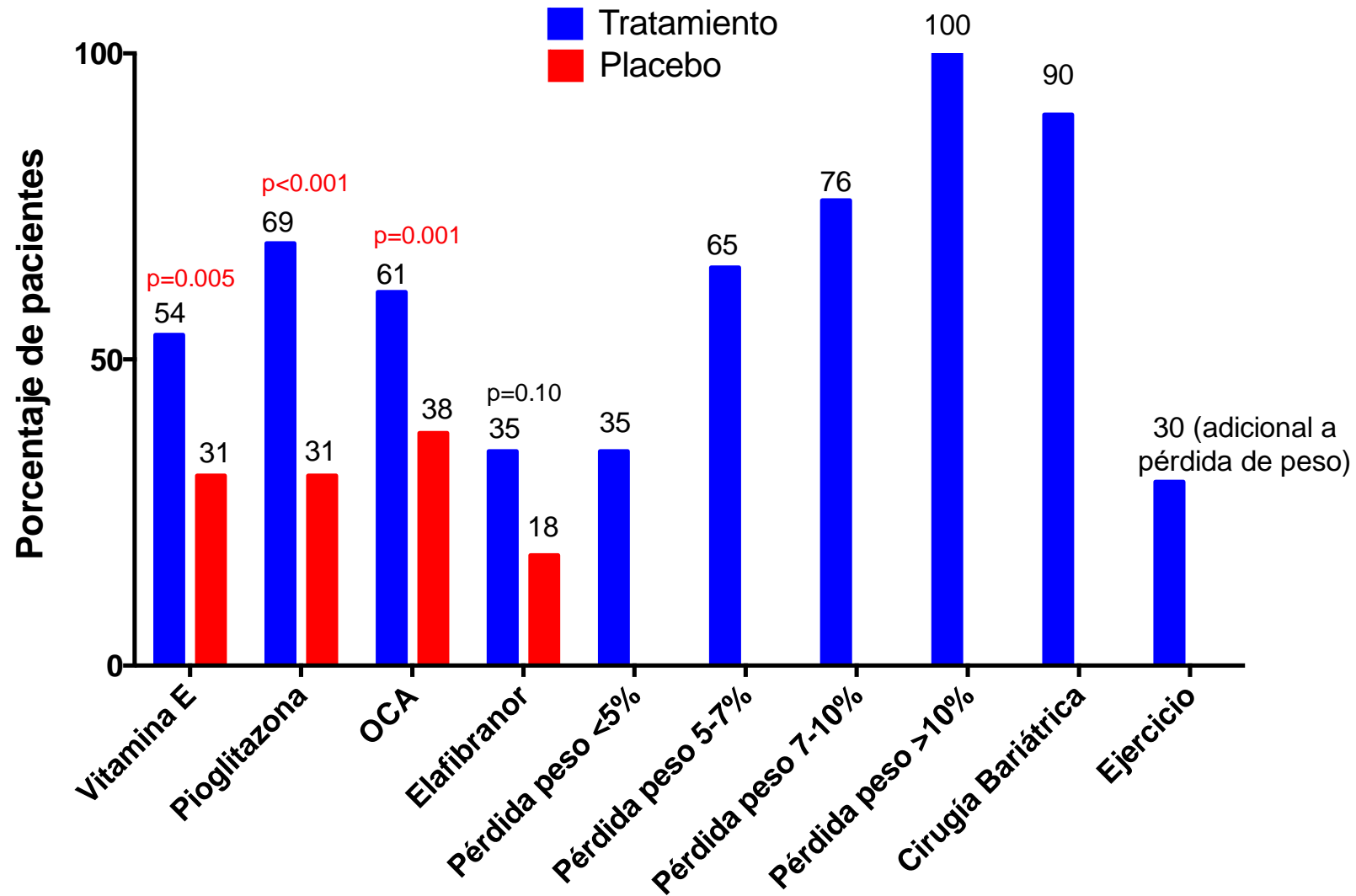
Status

Recruitment ⓘ :

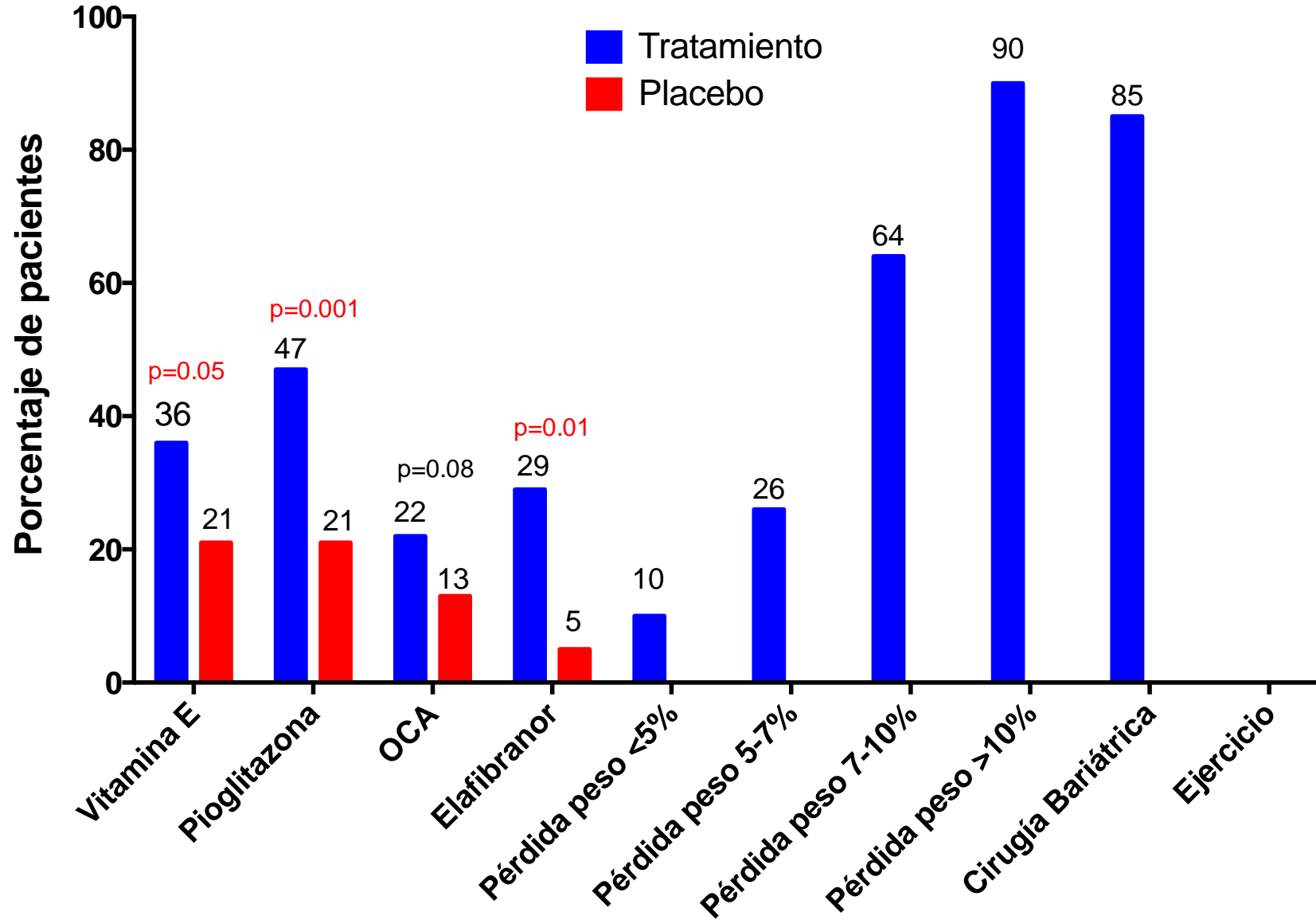
- Not yet recruiting
- Recruiting
- Enrolling by invitation
- Active, not recruiting
- Suspended
- Terminated
- Completed
- Withdrawn
- Unknown status†

Row	Saved	Status	Study Title	Conditions	Interventions	Locations
1	<input type="checkbox"/>	Not yet recruiting	Efficacy and Safety of Berberine in Non-alcoholic Steatohepatitis	<ul style="list-style-type: none"> • Non-alcoholic Steatohepatitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Behavioral: Lifestyle intervention • Drug: Placebo • Drug: Berberine 	<ul style="list-style-type: none"> • Department of Endocrinology and Metabolism, Shanghai 6th People's Hospital Shanghai, Shanghai, China • The Affiliated Hospital of Hangzhou Normal University Hangzhou, China • Shanghai General Hospital, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine Shanghai, China • (and 3 more...)
2	<input type="checkbox"/>	Recruiting	A Study to Assess the Safety, Tolerability, Pharmacokinetics and Efficacy of EDP-305 in Subjects With Non-Alcoholic Steatohepatitis	<ul style="list-style-type: none"> • Non-Alcoholic Steatohepatitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Drug: EDP-305 Dose 1 • Drug: EDP-305 Dose 2 • Drug: Placebo 	<ul style="list-style-type: none"> • Texas Clinical Research Institute Arlington, Texas, United States • Texas Liver Institute

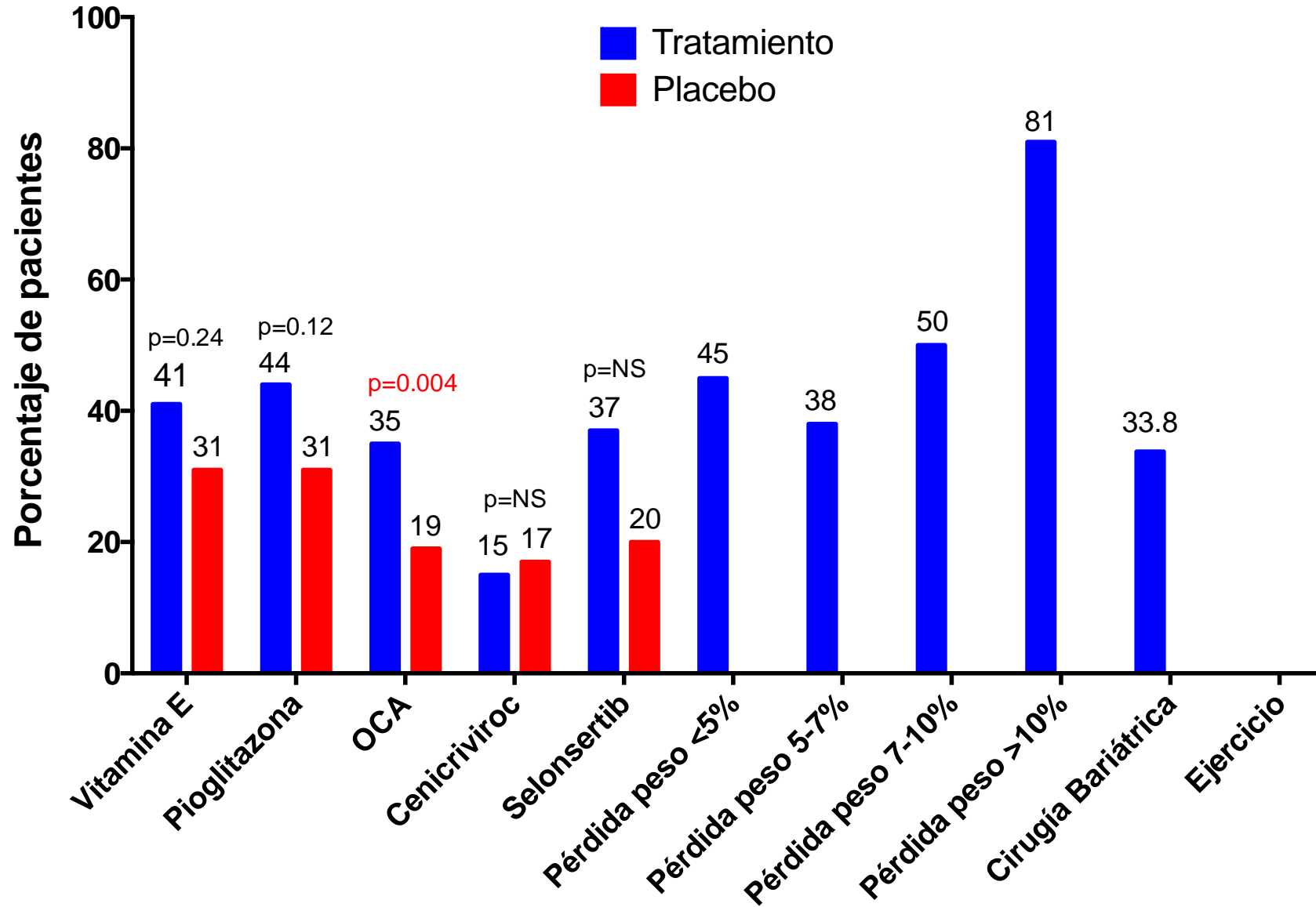
Mejoría de esteatosis hepática



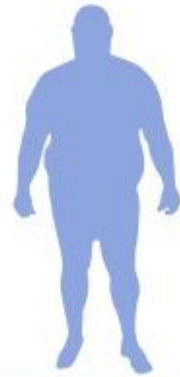
Resolución de la EHNA (inflamación)



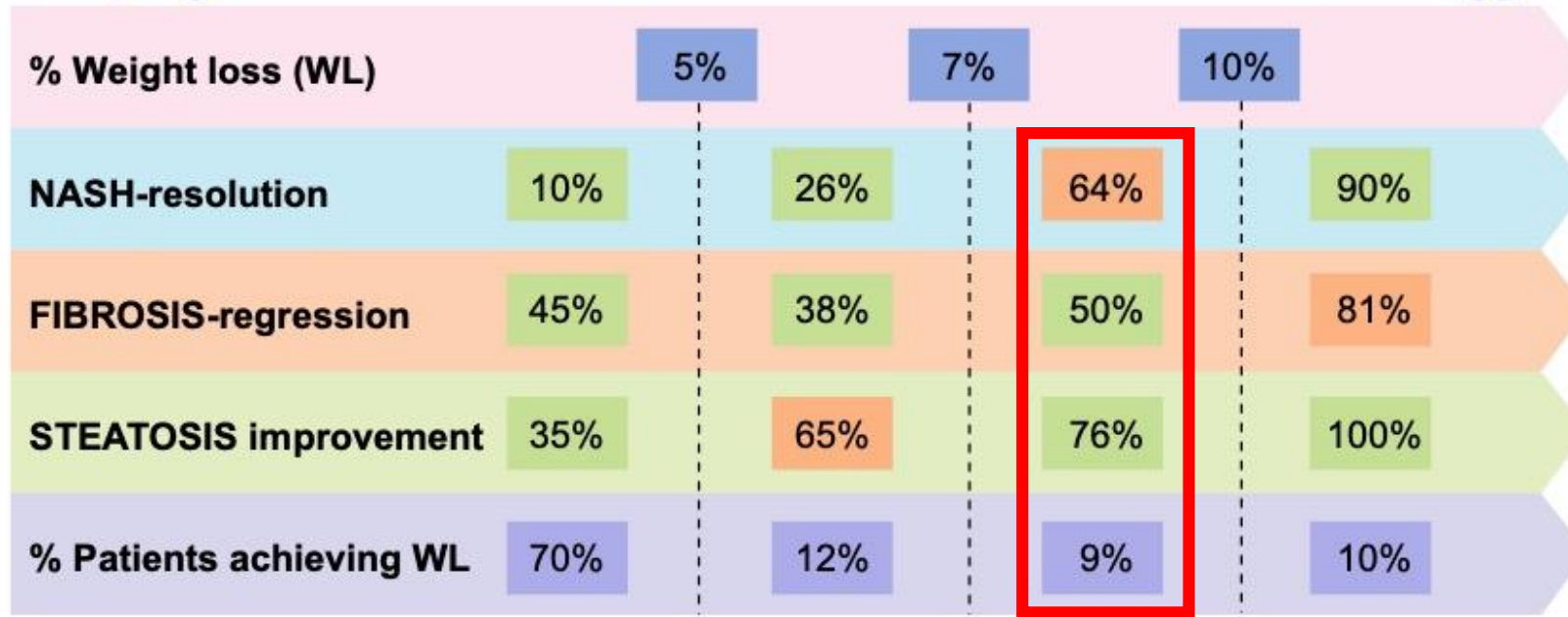
Mejoría de la fibrosis



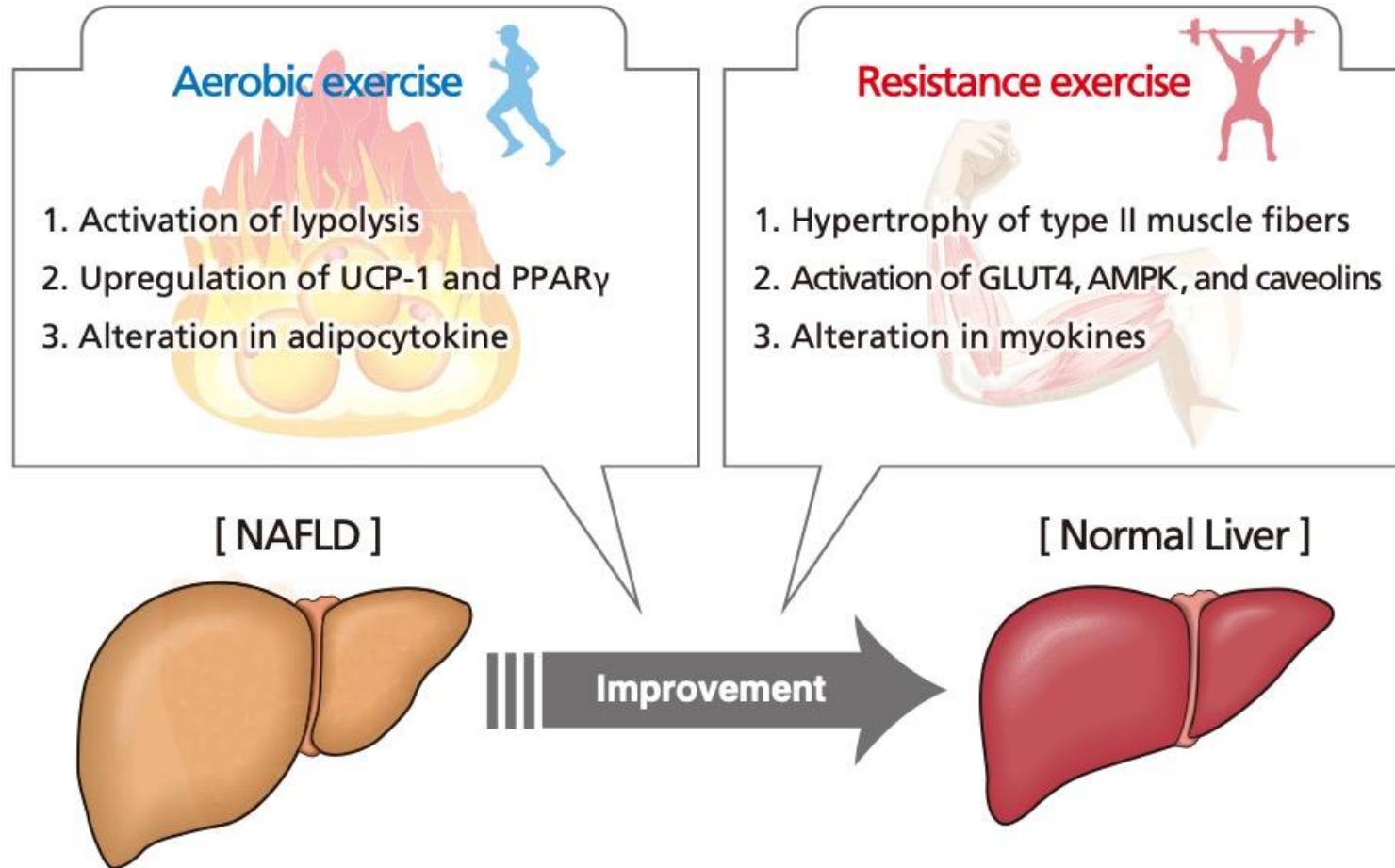
PÉRDIDA DE PESO



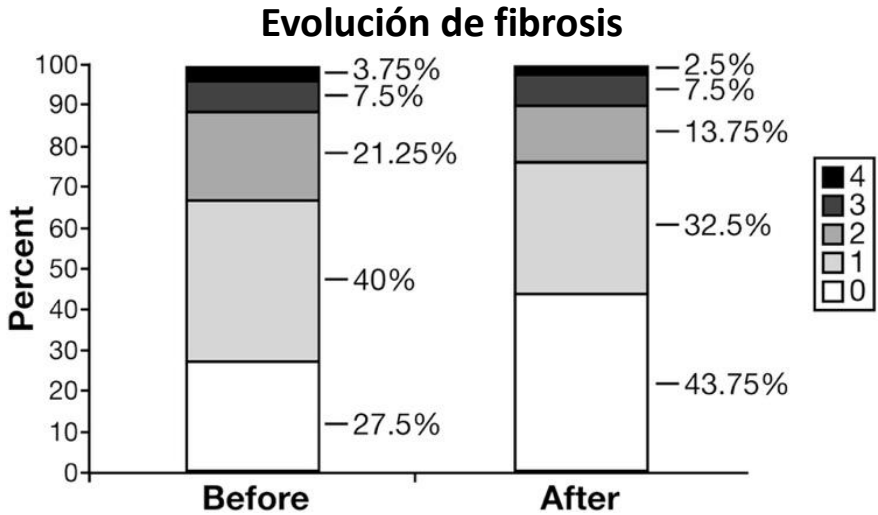
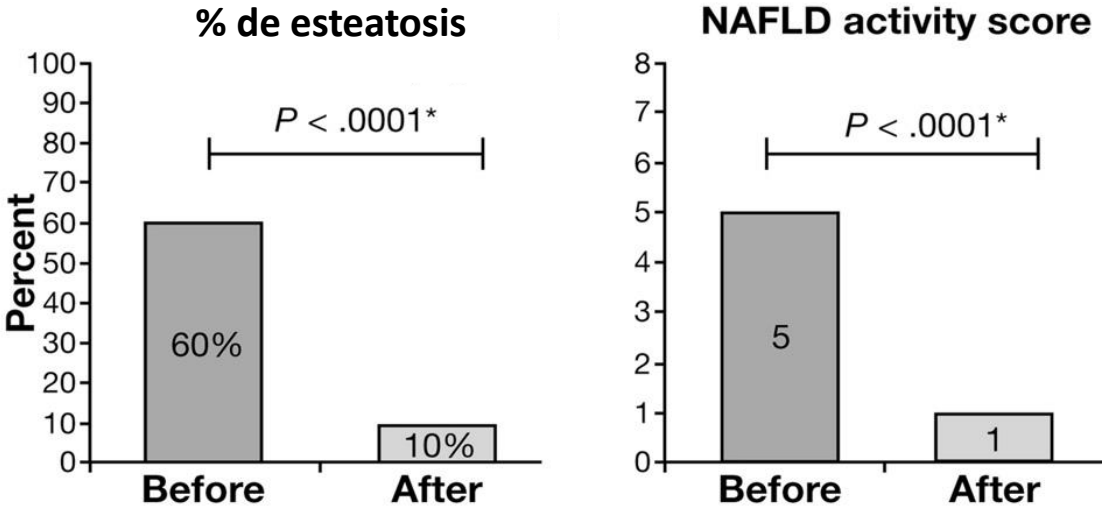
52 weeks of lifestyle intervention



EJERCICIO



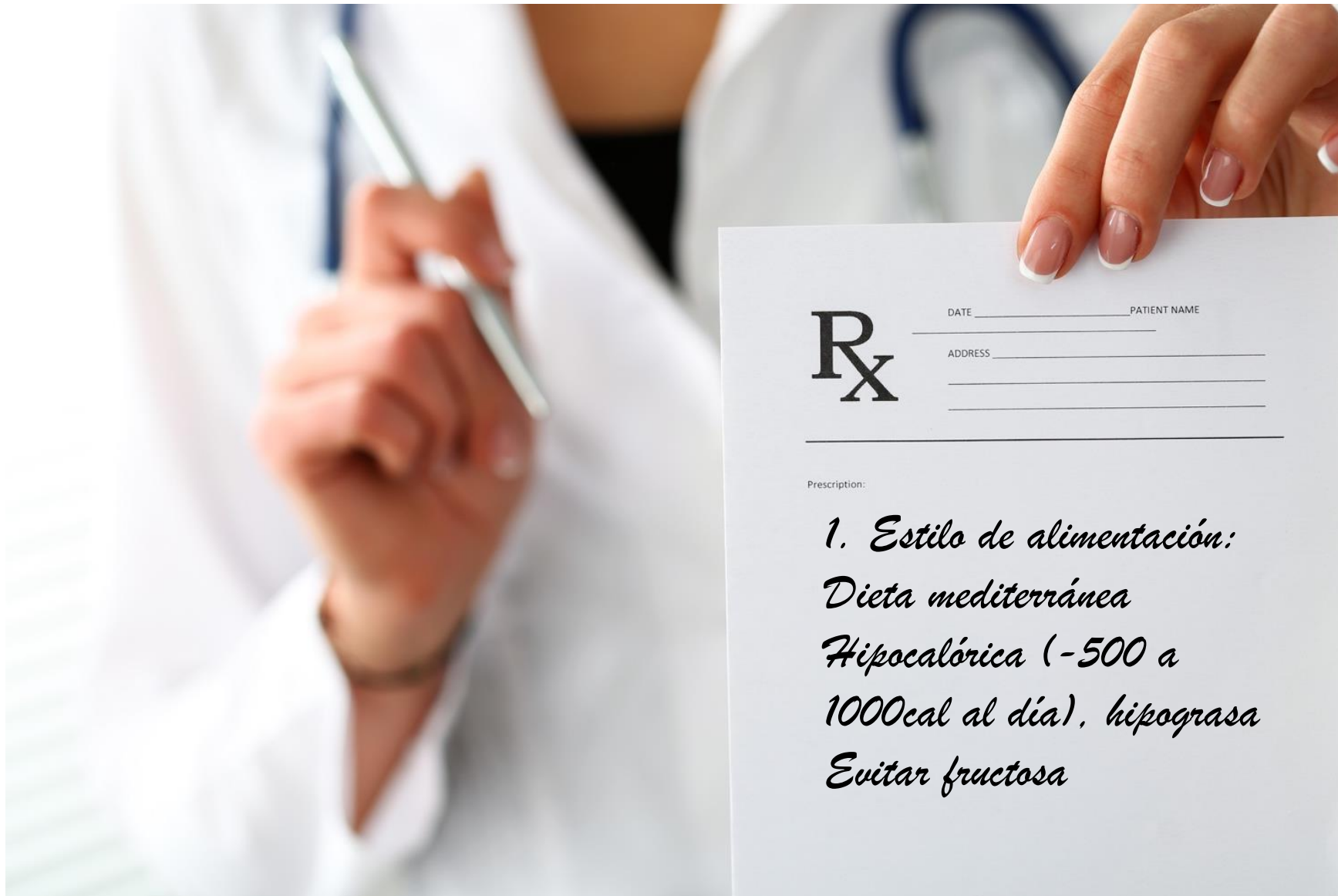
CIRUGÍA BARIÁTRICA



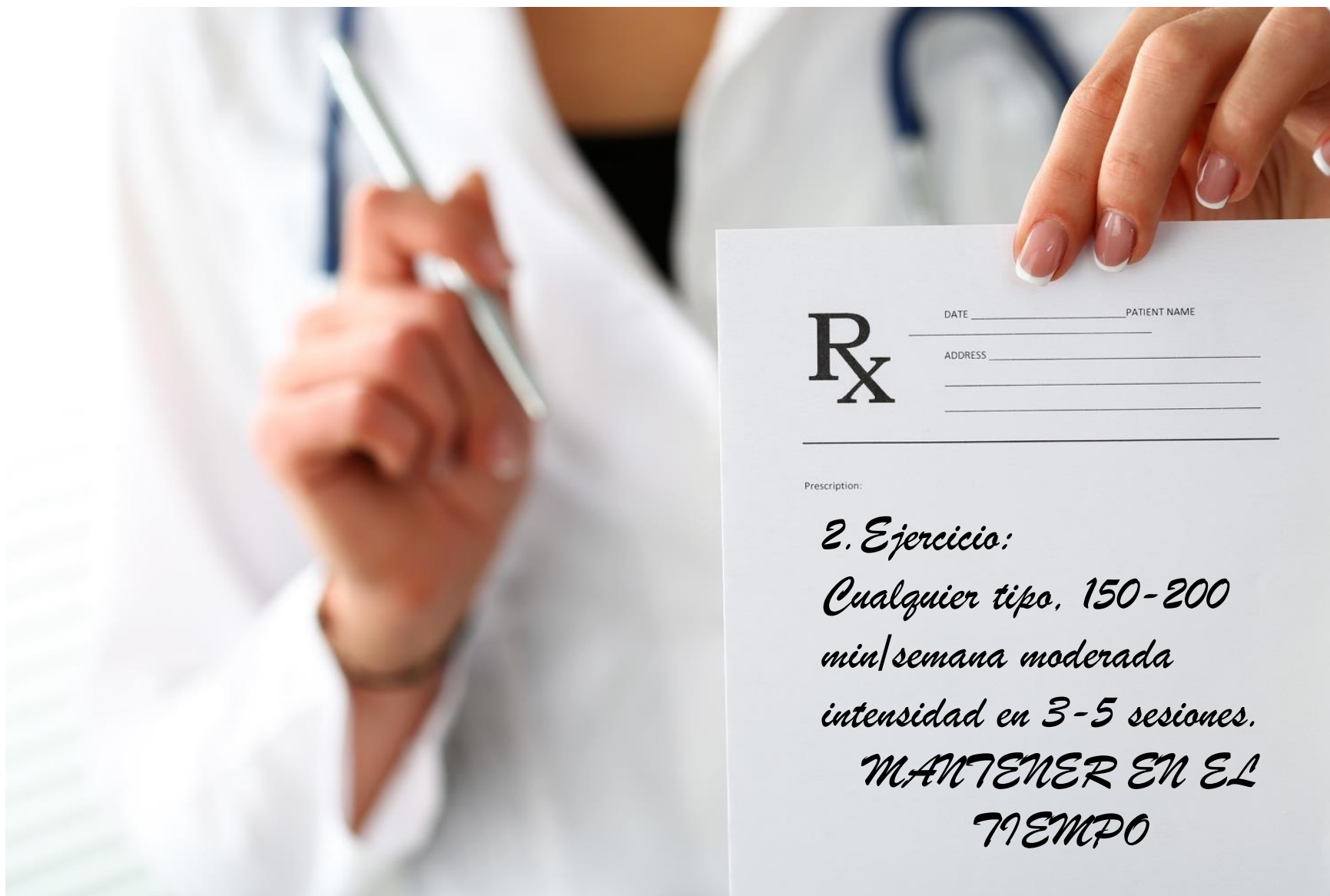
**ENTONCES HAY UN TRATAMIENTO EFECTIVO
PARA EL NASH...**

¿PERO CÓMO LO PRESCRIBO?

EN UNA RECETA, POR ESCRITO...



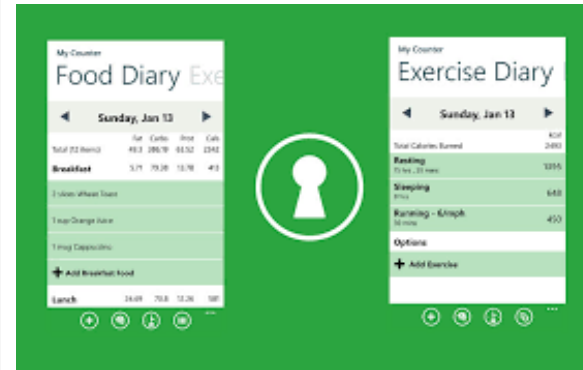
EN UNA RECETA, POR ESCRITO...



PRESCRIBIR APLICACIONES (APPS)



PRESCRIBIR APLICACIONES (APPS)



Fat Secret



Cuenta pasos

- ✓ Recomendaciones específicas
- ✓ Registro de avances y adherencia
- ✓ Requiere soporte y entrenamiento



Strava

COMPONENTES DEL MANEJO GENERAL DEL HGNA

Restricción calórica

- Restricción calórica de 500–1,000/día
- 7–10% objetivo de pérdida de peso
- Manejo orientado a objetivos a largo plazo

Ingesta de fructosa

- Evitar la fructosa en comidas y bebidas

Consumo de café

- Sin limitaciones relacionadas al hígado.
- Recomendado 2-3 tasas al día?

**Manejo integral
del estilo de vida**

Ingesta diaria de alcohol

- Estrictamente bajo 30 g en hombres y 20 g en mujeres

Composición de macronutrientes

- Dieta baja en grasa (<30%) y moderada en hidratos de carbono (45-65%).
- Dieta alta en proteínas (15-20%).

Actividad física

- 150–200 min/semana moderada intensidad en 3–5 sesiones.
- Entrenamiento de Resistencia para promover salud musculoesquelética y mejorar los factores metabólicos.



ACHHEP
Asociación Chilena
de Hepatología

Enfermedad por hígado graso no alcohólico: ¿Qué cambios de estilo de vida debo indicar? ¿Qué fármacos debo indicar?

Juan Pablo Arab

Pontificia Universidad Católica de Chile

jparab@uc.cl