

Tienes que saber esto sobre el hígado para cuidarlo

El Ciudadano · 26 de julio de 2017

El hígado es nuestro órgano interno más grande, y las precauciones que debemos tener con él son imprescindibles, pues a pesar de lo que la gran mayoría de los jóvenes creen, un órgano de tal tamaño es mucho más que un filtro del alcohol que consumen los fines de semana.

Además de ser el más grande, también es el único que puede regenerarse completamente. Por eso un trasplante puede ser a partir de una porción del hígado del donante. Fascinante y esencial para nuestra salud, estos son algunos puntos que deberías tomar en cuenta para mantener tu hígado y en consecuencia todo tu cuerpo sano. No solo el alcohol causa hígado graso



comida que te daña

En años recientes el gremio medico ha comenzado a tomar con la misma seriedad una condición llamada enfermedad del **hígado graso no alcohólico** que es común en gente con sobrepeso y que hace que el hígado tenga grasa acumulada de la misma forma que la tiene una persona que consume alcohol en exceso.

Las drogas «legales»



El alcohol daña el hígado

Más allá del alcohol, las toxinas de alimentos y medicinas son limpiadas por el hígado por lo que mientras más crecemos y nuestro cuerpo se hace más frágil, es importante darle especial atención al hígado.

El hígado regula el peso



controla tu hígado

Al regular el metabolismo, tu hígado puede ser determinante a la hora de quemar grasa y hacerte perder peso o no. También regula los niveles de azúcar y determina si tienes hambre, gula o sed. Si el hígado está mal puede resentirse tu peso, y viceversa.

Los síntomas de enfermedad del hígado son confusos



mala visión

Si tu hígado está dañado tal vez no lo notes al principio, pues los síntomas son tan comunes que los tomarías como algo normal. Dolor de cabeza, vista borrosa y más son cosas a considerar. Pero la realidad es que los problemas en el hígado muchas veces recién se descubren cuando se hacen estudios.

Conocer tu cuerpo puede salvar tu vida

 visita el doctor

Como los síntomas son confusos, conocer tu cuerpo para saber rápidamente que algo no está funcionando como siempre, y poder acudir a tiempo a un control médico, pueden salvar tu vida.

También es cosa de niños

 come saludable

Y es que ya no se trata de enfermedades relacionadas al alcohol. La obesidad infantil es un problema de materia urgente en el mundo y cada vez se debe tener en cuenta la salud de los niños, incluida la de su hígado.

Algunos alimentos son mágicos

Frutas y verduras son la principal recomendación de alimentos para cuidar tu hígado, pero además puedes consumir **ajo, zanahorias, té verde, hojas verdes** y mucho **aguacate**.

Moverse ayuda

Aunque lo más importante para cuidar el hígado, como ya habrás imaginado, es comer sano y evitar las sustancias tóxicas, el ejercicio es otro importante factor. Salir a caminar todos los días ayuda a que los órganos importantes, como el corazón y el hígado, reciban sangre llena de oxígeno y se renueven.

No podemos vivir sin hígado y un trasplante de éste es muy complicado, por lo que debes pensar que tienes una oportunidad. **Si cada día de ocupas de cuidar tu cabello, tu piel o tu sobrepeso; ¿por qué no habrías de cuidar también el órgano más grande de tu cuerpo?**

Fuente: [El Ciudadano](#)