

# *Vegetales de hoja verde favorecen un hígado libre de grasa*

---



Estocolmo, 20 dic (RHC) Investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia, aseguran que la ingesta diaria de vegetales de hoja verde contribuye a disminuir la acumulación de grasa en el hígado y las probabilidades de desarrollar esteatosis hepática.

De acuerdo con el estudio publicado este miércoles en medios de prensa digitales, una mayor ingesta de nitrato inorgánico, que se manifiesta en muchos tipos de vegetales, ayuda en el control de la enfermedad que en la actualidad no tiene tratamiento médico.

Causada principalmente por el sobrepeso o alto consumo de alcohol, la esteatosis hepática o hígado graso deteriora el órgano y puede derivar en afecciones potencialmente mortales, como la cirrosis y el cáncer de hígado.

Según uno de los investigadores, Mattias Carlström, al complementar con nitrato dietético a ratones alimentados con una dieta occidental, rica en grasas y azúcar, notaron una proporción significativamente menor de grasa en el hígado.

Los resultados se confirmaron mediante el uso de dos estudios de cultivos celulares diferentes en células hepáticas humanas

Observamos, además de un menor riesgo de esteatosis, una reducción de la presión arterial y la mejoría de la homeostasis de insulina-glucosa en ratones con diabetes tipo 2.

Estudios anteriores demostraron que el nitrato adquirido mediante una dieta rica en vegetales mejora la eficiencia de las mitocondrias, la planta de energía de las células, que puede mejorar la resistencia física.

Por los beneficios mencionados los científicos aconsejan el consumo de mayor cantidad de vegetales en especial los de hoja verde, como la lechuga común u otros más ricos en nitratos como la espinaca y la rúcula.

“No se necesitan grandes cantidades para obtener los efectos protectores que hemos observado, solo unos 200 gramos al día”, dijo Carlström. (Fuente/PL).

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/179338-vegetales-de-hoja-verde-favorecen-un-higado-libre-de-grasa>



**Radio Habana Cuba**