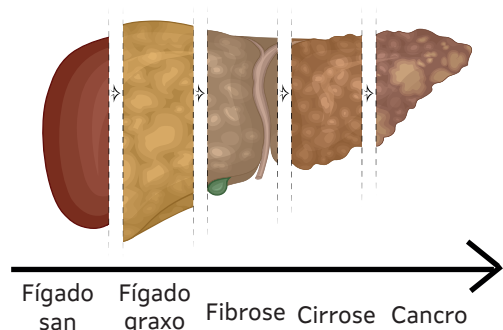




Esteatosis hepática (fígado graxo)

É unha enfermidade asintomática producida pola acumulación de graxas no fígado. Se non se trata pode derivar en cirrose e cancro.

Afecta a 1 de cada 3 persoas



Como é o tratamento?

Aínda **non hai un medicamento** que cure a enfermidade, polo que o tratamento consiste en:

- ✓ Perda de entre un **7% e 10% de peso corporal**
- ✓ Maior **actividade física e mellor dieta**

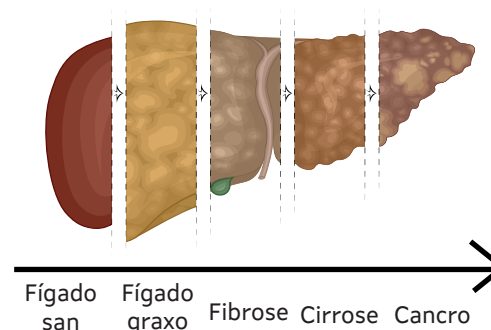
O éxito depende de vostede!



Esteatosis hepática (fígado graxo)

É unha enfermidade asintomática producida pola acumulación de graxas no fígado. Se non se trata pode derivar en cirrose e cancro.

Afecta a 1 de cada 3 persoas



Como é o tratamento?

Aínda **non hai un medicamento** que cure a enfermidade, polo que o tratamento consiste en:

- ✓ Perda de entre un **7% e 10% de peso corporal**
- ✓ Maior **actividade física e mellor dieta**

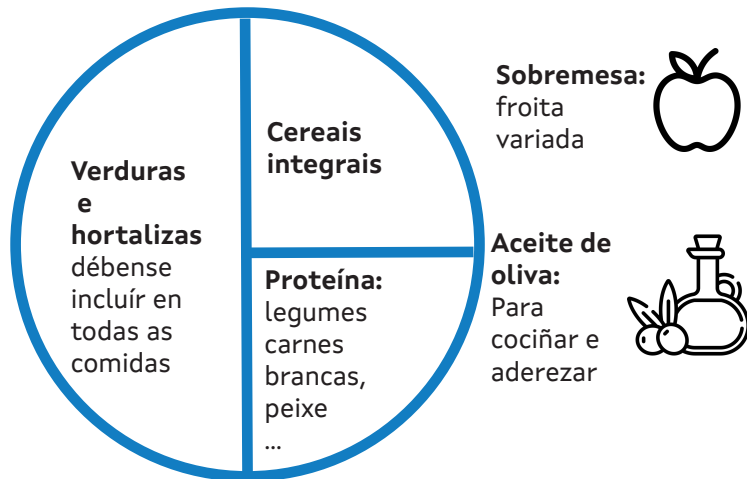
O éxito depende de vostede!

✔ Implementar ✔

Dieta mediterránea e hipocalórica



Bebida:
auga, café ou té
sen azucre

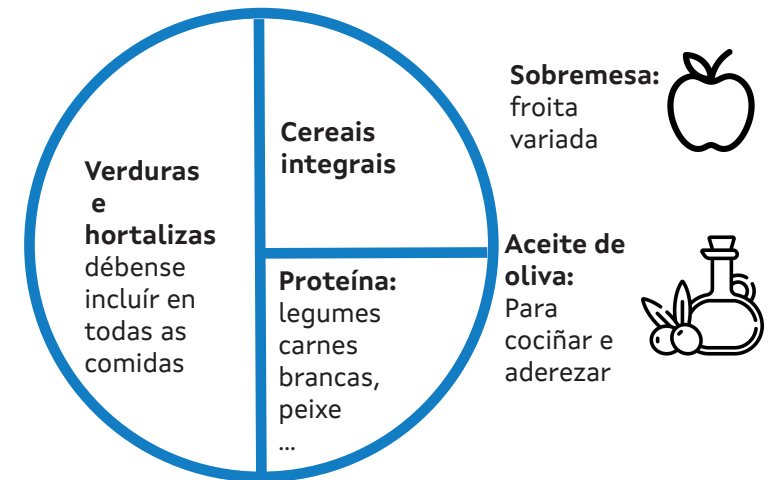


✔ Implementar ✔

Dieta mediterránea e hipocalórica



Bebida:
auga, café ou té
sen azucre



Exercicio físico regular

PODE SER:

- **Aeróbico:** andar, nadar, bici...
- **Anaeróbico:** abdominais, pesas, *sentadillas...*

CLAVES:

- **Ritmo:** que permita falar pero non cantar
- **Duración:** 150 minutos por semana

Exercicio físico regular

PODE SER:

- **Aeróbico:** andar, nadar, bici...
- **Anaeróbico:** abdominais, pesas, *sentadillas...*

CLAVES:

- **Ritmo:** que permita falar pero non cantar
- **Duración:** 150 minutos por semana

⊖ Evitar ⊖

HÁBITOS COMO:

- **Alcol** (incluído viño e cervexa)
- **Tabaco**
- **Fármacos hepato-tóxicos ou produtos de herboristería** (consulte sempre co seu médico)

ALIMENTOS COMO:

- **Carnes graxas:** embutidos, vísceras, carnes vermellas...
- **Lácteos graxos:** nata, queixo...
- **Alimentos azucrados:** refrescos, zumes (industriais ou naturais)

⊖ Evitar ⊖

HÁBITOS COMO:

- **Alcol** (incluído viño e cervexa)
- **Tabaco**
- **Fármacos hepato-tóxicos ou produtos de herboristería** (consulte sempre co seu médico)

ALIMENTOS COMO:

- **Carnes graxas:** embutidos, vísceras, carnes vermellas...
- **Lácteos graxos:** nata, queixo...
- **Alimentos azucrados:** refrescos, zumes (industriais ou naturais)