

Los endocrinólogos alertan del aumento del hígado graso en niños y jóvenes por el incremento de la obesidad infantil

- El hígado graso en edades tempranas se considera ya un “problema de salud pública”
- La enfermedad cardiovascular es la principal causa de morbimortalidad, aunque las personas con hígado graso presentan también un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad renal crónica e hipertensión arterial, entre otras
- Muchas personas desconocen que tienen la patología hasta que aparecen complicaciones

Madrid, 8 de junio de 2026.- La Esteatosis Hepática Metabólica, conocida como hígado graso, es la enfermedad hepática más frecuente en el mundo: afecta aproximadamente a una de cada cuatro personas adultas y su prevalencia aumenta como consecuencia de la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras alteraciones metabólicas. En el marco de la **campana '12 meses en Endocrinología y Nutrición, 12 pasos hacia la salud'**, la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** remarca que el diagnóstico precoz es fundamental porque se trata de una “enfermedad silenciosa” que puede evolucionar sin síntomas durante varios años. *“Identificarla en fases iniciales permite intervenir sobre los factores que la causan y prevenir la progresión hacia fibrosis avanzada, cirrosis o cáncer hepático”*, manifiesta la **Dra. Ana Sánchez, coordinadora del Grupo Esteatosis Hepática Metabólica de la SEEN (EHMET SEEN)**.

En el marco del **Día Internacional de la Enfermedad Hepática Esteatótica asociada a disfunción metabólica (EHMET)**, que se celebra cada **12 de junio**, la Dra. Sánchez advierte de que *“se ha detectado un aumento del hígado graso en niños y jóvenes por el incremento de la obesidad infantil y juvenil, así como por los cambios en los hábitos de vida”*.

La reducción de la actividad física, el aumento del sedentarismo, el consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados, así como la alteración de los patrones de sueño contribuyen al desarrollo de alteraciones metabólicas desde edades tempranas. Esto favorece la resistencia a la insulina y la acumulación de grasa en el hígado. *“El hígado graso en personas jóvenes debe considerarse un problema de salud pública que requiere medidas preventivas tanto a nivel individual como poblacional”*, enfatiza la médica especialista en Endocrinología y Nutrición.

“La principal causa de morbimortalidad en estos pacientes es la enfermedad cardiovascular”, afirma la experta. Además, las personas con hígado graso presentan un mayor riesgo de progresión de la enfermedad hepática y desarrollar diabetes tipo 2,

enfermedad cardiovascular, enfermedad renal crónica, hipertensión arterial, dislipemia y apnea obstructiva del sueño.

Ante esta situación, los endocrinólogos resaltan la importancia de los cribados para identificar de forma temprana a los pacientes con mayor probabilidad de presentar fibrosis hepática, que es el principal factor pronóstico de la enfermedad. *“Por ello, actualmente es necesario llevar a cabo una búsqueda activa en personas con diabetes tipo 2, obesidad, síndrome metabólico y otros factores de riesgo cardiometabólico”*, sostiene la experta.

No obstante, las personas que no tienen obesidad pueden padecer también la patología, especialmente cuando existe acumulación de grasa visceral o antecedentes familiares de enfermedad metabólica. Los síntomas suelen ser inespecíficos, como cansancio, sensación de pesadez abdominal o molestias en la parte superior derecha del abdomen.

Además, los endocrinólogos inciden en que la Esteatosis Hepática Metabólica puede prevenirse, detectarse a tiempo y tratarse eficazmente. Para ello, es clave un abordaje multidisciplinar en el que participen Atención Primaria, Endocrinología y Nutrición, Hepatología, Cardiología y otros profesionales. La función del endocrinólogo es esencial en el abordaje de esta patología: la mayoría de los pacientes presentan una alteración metabólica sistémica que puede afectar simultáneamente al hígado, al sistema cardiovascular, al riñón y al tejido adiposo. *“El endocrinólogo desempeña un papel clave en la identificación y el tratamiento de los factores metabólicos que impulsan la enfermedad”*, asevera la especialista.

Por último, la Dra. Sánchez señala que la *“piedra angular”* del tratamiento es la modificación del estilo de vida: *“la pérdida de peso cuando existe exceso de adiposidad, una alimentación basada en el patrón mediterráneo, la práctica regular de ejercicio físico y el adecuado control de los factores de riesgo cardiometabólico son las medidas más eficaces para mejorar la enfermedad”*.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por casi 2.600 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Prensa Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Vanessa Martín

comunicacion@seen.es

686171882

Agencia de comunicación - BERBÉS

Ana Serrano / Isabel Torres/ Carmen Rodríguez

anaserrano@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; carmenrodriguez@berbes.com

91 563 23 00