

NUTRICIÓN

Normas para niños con hepatitis vírica

Los padres de niños infectados por la hepatitis vírica a menudo se preguntan si hay restricciones, complementos o cambios nutricionales, que deban conocer.

El hígado desempeña una función clave en la metabolización de los alimentos, las bebidas, y la mayoría de los medicamentos. Está claro que los niños con hepatitis vírica crónica, al igual que todos los niños, necesitan una dieta bien balanceada, así como ejercicio y descanso adecuados.

Lo que no está tan claro es la necesidad de pautas en lo que respecta a nutrición, si los niños están en las fases relativamente asintomáticas de la hepatitis vírica, cuando aún no hay señales de daño hepático.

Los niños con enfermedad hepática avanzada deben seguir normas de nutrición específicas, establecidas por su pediatra gastroenterólogo o por un nutricionista que trabaje en estrecha comunicación con ese especialista, pero la gran mayoría de esos niños y adolescentes con hepatitis vírica, no lo hace. Actualmente no existe una dieta especial recomendada para la mayoría de los niños, pero si hay algunos puntos que vale la pena tener en cuenta.

Muchos de los puntos de la siguiente sección aplican a adultos, porque hay muy poca información con respecto a la nutrición para niños con hepatitis vírica crónica. La mejor manera de garantizar una nutrición adecuada, es consultar con un pediatra gastroenterólogo.

Peso

El peso está directamente relacionado con la salud de niños y adultos con hepatitis vírica crónica. Los niños con enfermedad hepática, como todos los niños, deben mantener un peso adecuado a su edad y talla. El exceso o defecto de masa corporal pueden conllevar muchos riesgos para la salud.

Los niños con hepatitis vírica crónica que tienen sobrepeso excesivo o son obesos, pueden agregar nuevas complicaciones al hígado, como depósitos grasos que se quedan en el hígado y la inflamación que les acompaña, llamada esteatohepatitis no alcohólica.

Los padres deben consultar con su pediatra gastroenterólogo antes de inscribir a un niño con hepatitis vírica, en un programa para perder peso.

Algunos niños con hepatitis vírica crónica sufren pérdida del apetito. Los padres pueden tratar de estimularlos a que coman, sirviendo varias comidas pequeñas durante el día, que se pueden tolerar mejor que tres comidas fuertes.

Una cantidad adecuada de carbohidratos complejos puede suministrar calorías y ayudar a mantener el peso a aquellos niños que tienen dificultades para mantener masa corporal. El descanso adecuado y ejercicio moderado, también pueden ser útiles.

Proteína

El consumo adecuado de proteínas es importante para mantener la masa muscular y regenerar las células hepáticas en pacientes que no padecen cirrosis. Los niños que no tienen cirrosis necesitan diariamente de dos a tres gramos de proteína por kilogramo de peso corporal, para regenerar sus células hepáticas. Los adultos requieren de 1 a 1,5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.

Los niños con cirrosis necesitan un plan de nutrición individual impartido por su pediatra hepatólogo o por un nutricionista que trabaje en estrecha comunicación con ese especialista.

Hierro

El consumo excesivo de hierro puede hacer daño al hígado, y los estudios indican que en pacientes adultos con hepatitis C, las altas concentraciones de hierro reducen la velocidad de respuesta al tratamiento con interferón. Las personas con infecciones por hepatitis vírica crónica deben evitar los complementos de hierro si tienen altas concentraciones de hierro, o cirrosis.

Los pacientes adultos con cirrosis también deben restringir su ingesta de alimentos ricos en hierro, según lo aconseje su especialista. (Los niños con cirrosis deben seguir un plan de nutrición suministrado por su especialista).

En *Hepatology* se publicó un estudio sobre el seguimiento a seis chimpancés, cuatro de los cuales estaban infectados por el virus de la hepatitis C. A los animales se les administraron complementos de hierro hasta sobrecargarlos. En los animales infectados con hepatitis se desarrolló la sobrecarga más rápidamente que en los animales no infectados. El exceso de hierro no afectó su carga viral (cantidad de virus en el torrente sanguíneo), pero sí causó en los animales elevadas concentraciones de enzimas hepáticas, que indican daño de las células hepáticas.

Varios estudios han documentado una correlación entre la sobrecarga de hierro y una deficiente respuesta al tratamiento con interferón. Artículos publicados en *Seminars in Liver Disease* y *Digestive Disease Science*, señalan la necesidad de investigación adicional sobre la aparente relación entre las excesivas concentraciones de hierro y el aumento del daño hepático, en pacientes adultos con hepatitis vírica crónica.

Algunos investigadores han hecho conjeturas de que la pérdida mensual de hierro debida a la menstruación, podría ser una razón por la que las mujeres con hepatitis vírica tienen más bajas enzimas hepáticas y daño hepático menos grave que los hombres. No obstante, se requiere mucha más investigación para entender la función del hierro en la evolución de la hepatitis vírica en los humanos.

Sal

Los pacientes cirróticos con ascitis (acumulación de líquido en el abdomen) deben observar una dieta con poca sal.

Medicamentos

En el hígado se metabolizan la mayoría de los medicamentos, y algunas hierbas y medicamentos pueden ser tóxicos para el hígado. Los padres de niños con hepatitis vírica deben ser precavidos al dar medicamentos a su hijo. Los medicamentos con prescripción y los de venta libre, incluidas las vitaminas y los complementos a base de hierbas, se deben discutir con un médico o con un farmacéutico.

Para la mayoría de los niños con hepatitis vírica crónica, el uso ocasional de productos de venta libre para tratar síntomas de resfriado probablemente sea seguro, pero la mejor manera de mantener sano el hígado de un niño es preguntarle al hepatólogo que lo atiende sobre cada medicamento específico. Los padres deben leer con mucho cuidado las etiquetas y consultar con su pediatra cualquier duda.

Ocasionalmente, inclusive los niños infectados con hepatitis vírica asintomática pueden ser sometidos a procedimientos médicos no relacionados con su enfermedad y a anestesia en algún momento de su vida. En esos casos los padres deben informar al anesthesiólogo sobre la infección, para que el médico pueda elegir el medicamento más seguro para el hígado del niño.

Alcohol

Para cualquier persona con hepatitis vírica, el alcohol es una de las toxinas más importantes que debe evitar, pues como sobrecarga al hígado puede acelerar la enfermedad hepática. A medida que los niños con hepatitis vírica crónica se acercan a la adolescencia, deben ser instruidos sobre los peligros específicos que el alcohol representa para su hígado.

En el caso de estos adolescentes y adultos jóvenes hay una razón todavía más poderosa para no experimentar ni abusar jamás del alcohol o las drogas. El alcohol es un ingrediente peligroso en el estilo de vida de cualquier persona joven, pero ese peligro es mucho mayor si es un adolescente o joven infectado.

Las drogas ilícitas son toxinas que también son procesadas por el hígado, y también se deben discutir durante la adolescencia o antes, y hay que disuadirlos de usarlas.

Bibliografía

Arber N, Moshkowitz M, Konikoff F, et al, *Elevated serum iron predicts poor response to interferon treatment in patients with chronic HCV infection*. Dig Dis Sci 1995; 40 (11):2431-3.

Bassett SE, et al, *Effects of Iron on Hepatitis C in Chimpanzees Examined*. Hepatology, 1999; 29:1884-1892.

Bonkovsky, HL, Banner BF, Lambrecht RW, Rubin RB, *Iron in Liver Disease other than Hemochromatosis*. Semin Liver Dis 1996; 16(1):65-82.

Manton ND, Lipsett J, Moore, DJ, Davidson GP, Bourne AJ, Couper RTL, *Non-alcoholic steatohepatitis in children and adolescents*. The Medical Journal of Australia 2000; 173: 476-479.