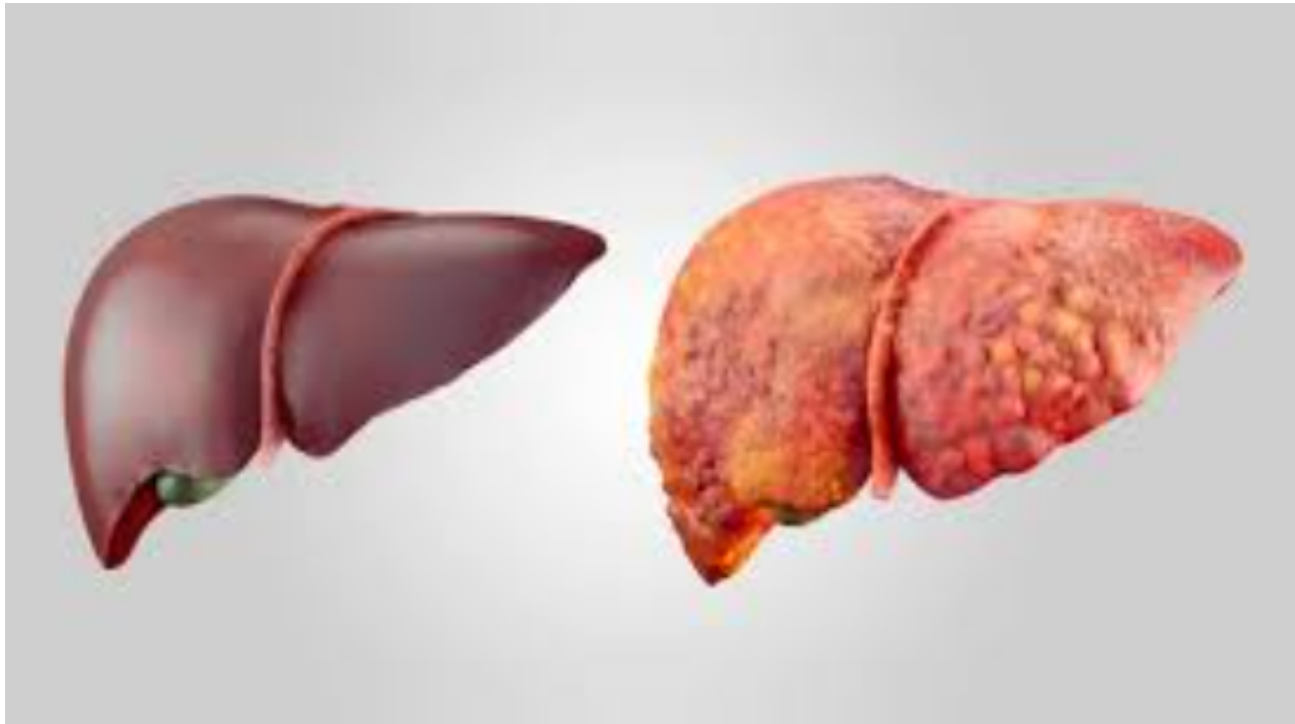


COM AFECTA L'EXERCICI INTENS EN EL FETGE GRAS

29 maig, 2025



L'exercici a intervals d'alta intensitat, amb una dieta controlada, redueix el greix hepàtic, inflamació i dany histològic en pacients com el fetge gras, assolint una curació en el 56 % dels casos tractats.

El fetge gras afecta el 30% de la població mundial i el tractament actual consisteix principalment a canviar l'estil de vida dels pacients (dieta i exercici). L'Exercici a intervals d'alta intensitat ha demostrat ser útil en el tractament del fetge gras però la repercussió en la histologia hepàtica (lesió en el fetge) ha estat poc estudiada. En aquest sentit, la revista *Journal of Hepatology* ha publicat un treball que investiga els canvis que l'exercici produeix en el fetge.

Es van incloure pacients amb fetge gras dividits en dos grups: control (8 pacients) i tractament (16 pacients) que van ser seguits durant 10 mesos. A ambdós grups se'ls va instruir perquè reduïssin 500 calories de la seva ingesta diària d'aliments. Al grup control se'ls va demanar que

augmentessin la seva activitat física. El grup de tractament va rebre 3 classes per setmana d'exercici a intervals d'alta intensitat consistents en 4 sessions de 4 minuts d'exercici assolint un 90-95% de la freqüència cardíaca màxima seguit de 3 minuts de recuperació.

Es va comprovar que el grup de tractament va aprimar-se més (7,8 kg de mitjana) que el grup, control (1,9 Kg). La quantitat de greix en fetge va disminuir en ambdós grups. Però, en els controls, l'índex de dany histològic no va variar, mentre que es va reduir en un 46 % en els tractats, en els que també va disminuir en un 38% la inflamació hepàtica. Finalment, es va observar una curació del fetge gras en el 56 % dels pacients tractats i en cap dels del grup de control.

L'exercici físic és fonamental en el tractament del fetge gras. Aquest exercici requereix un control per part d'un entrenador personal per evitar complicacions cardiovasculars.