

## Modificación del estilo de vida. Dieta y ejercicio

Dra. Rocío Aller

### Puntos Clave

- La dieta mediterránea ha demostrado ser la mejor para los pacientes con EHmet.
- La dieta debe ser equilibrada con proteínas, grasas y hidratos de carbono.
- Se deben evitar los ácidos grasos saturados y trans en la dieta, así como los alimentos procesados y ricos en fructosa.
- El ejercicio físico tiene efectos beneficiosos directos en el metabolismo hepático
- Se debería combinar ejercicio físico aeróbico y anaeróbico.
- Actualmente todos los fármacos para EHmet se encuentran en fase de investigación, con lagunas moléculas en fases avanzadas y con resultados esperanzadores.