

SÍNDROME DE GILBERT

El síndrome de Gilbert es una alteración genética heredada asociada a un elevado nivel de bilirrubina en sangre.

La bilirrubina es un pigmento amarillento que se produce cuando el organismo descompone los glóbulos rojos viejos. La bilirrubina viaja a través del torrente sanguíneo hasta el hígado. Al pasar por el hígado, reacciona con ácido glucurónico transformándose en bilirrubina "conjugada" o directa; lo que permite que se disuelva en el agua y pueda ser excretada en la bilis. La enzima que conjuga la bilirrubina se llama uridindifosfoglucuronato glucuronosiltransferasa (UGT). Su producción se regula por un promotor que, si experimenta una mutación, puede resultar en una menor producción de esta enzima.

El síndrome de Gilbert se asocia a la deficiencia en esta enzima, descrita por primera vez en 1901 por el gastroenterólogo francés Augustin Nicolas Gilbert y colaboradores.

Es una enfermedad que afecta entre el 5 y el 10% de algunas poblaciones. Suele aparecer en el adolescente o el adulto joven (generalmente es detectada entre los 20 y 30 años de edad) y se suele diagnosticar cuando se realiza una analítica de sangre rutinaria y aparece un nivel de bilirrubina alto, cuyos valores en estos pacientes oscilan entre 20 mmol/dl y 80 mmol/dl. También se han descubierto diferencias inter e intrapoblacionales, por ejemplo el porcentaje de afectados en la población española es más elevado en personas con ascendencia extremeña.

Causas

El síndrome de Gilbert es causado por un gen anormal que se hereda de los padres. Muchas personas son portadoras de una copia de este gen, aunque es necesarios que ambos padres sean portadores de este gen para causar el síndrome de Gilbert.

Síntomas

El síndrome de Gilbert por lo general no presenta síntomas, aunque puede aparecer una leve ictericia en condiciones de esfuerzo, estrés, ayuno e infecciones. Sin embargo, la ictericia suele ser leve y desaparece por sí sola.

El bajo nivel de la enzima de procesamiento de la bilirrubina que causa el síndrome de Gilbert también puede causar aumento de los efectos secundarios de ciertos medicamentos, ya que esta enzima juega también un papel en ayudar a estos fármacos a su metabolización. En particular, el irinotecan, un fármaco de quimioterapia del cáncer, puede alcanzar niveles tóxicos si se padece el síndrome de Gilbert, causando una diarrea severa. El antiviral indinavir, que se utiliza en personas con VIH, también puede causar complicaciones en las personas con síndrome de Gilbert.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Debido a este efecto potencial con ciertos medicamentos, se recomienda consultar con el profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento nuevo.

Pruebas y diagnóstico

El profesional de la salud puede, involuntariamente, descubrir que padece el síndrome de Gilbert, si:

- Un análisis de sangre para alguna otra condición revela altos niveles de bilirrubina.
- Experimenta la ictericia sin causa aparente.

A pesar de que está presente desde el nacimiento, el síndrome de Gilbert generalmente no se diagnostica hasta la pubertad o más tarde, ya que los aumentos de producción de bilirrubina se producen durante esta etapa.

Tratamiento

El síndrome de Gilbert generalmente no requiere tratamiento.

Hábitos higiénico-dietéticos

Se recomienda incluir en la dieta:

Vitaminas esenciales y minerales: Las vitaminas C y E y los minerales zinc y selenio son antioxidantes, contribuyendo a la cicatrización del hígado. Estas vitaminas y minerales se encuentran en zanahorias, tomates, pimientos, berros, frutas cítricas, bayas, semillas de cereales integrales y aceites. Vitaminas del grupo B y colina se encuentran en la yema de huevo, hígado, legumbres y levadura de cerveza, y pueden promover la función hepática.

Alimentos detoxificantes: Las frutas rojas, fresas, remolacha y uvas ayudan a desintoxicar el hígado y son ricos en antocianidinas. Las papayas y piñas contienen enzimas útiles para mejorar la digestión y los limones ejercen un potente efecto depurador en el organismo.

El glutatión es el antioxidante más activo en el hígado y ayuda a eliminar toxinas y diversas sustancias químicas. En los alimentos, el glutatión se encuentra en las frutas y verduras, pescado y carne. Los espárragos y las nueces son alimentos especialmente ricos en glutatión.

Igualmente, alimentos ricos en azufre como son el ajo, la cebolla, los huevos y las legumbres pueden mejorar el proceso de desintoxicación realizada por el hígado.

Alimentos con alto valor proteico: El hígado necesita proteínas para su regeneración, y una dieta rica en proteínas también puede aportar energía. Conviene incluir alternativas saludables a la carne roja como son el pescado, los frutos secos, las legumbres y las semillas, ya que son más fáciles de digerir y suponen menor carga metabólica para el hígado.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Verduras crucíferas: Los miembros de la familia de la col (brócoli, coliflor, col rizada, hojas de mostaza, rábanos y coles de Bruselas) han demostrado activar en el hígado el sistema enzimático citocromo P450, responsable del proceso de desintoxicación hepática.

Agua: Es muy importante beber de 2 a 3 litros diarios para ayudar a detoxificar el hígado.

Se recomienda evitar:

- Alimentos que tengan alto contenido graso, fritos o procesados.
- El café, el té, los refrescos y margarinas que contengan grasas saturadas hidrogenadas.

Complementos alimenticios

HealthyMega® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Las vitaminas del complejo B, como la B12, la B5, la B6 y el ácido fólico ayudan a mejorar la salud del hígado, ya que promueven su descongestión. Estas vitaminas facilitan en gran medida el trabajo del hígado porque lo ayudan a descomponer las grasas.
- Nutrientes antioxidantes como vitaminas C y E, minerales como selenio y zinc.
- La betaína es un importante detoxificante del hígado, ya que su naturaleza alcalina es muy útil en el equilibrio químico de este órgano.

Livercare® (HealthAid) / Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova), que contienen, entre otros cardo mariano, diente de león y/o cúrcuma, han demostrado apoyar la función hepática, protegiendo al hígado de toxinas y radicales libres.

Igualmente, el **jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)** es un excelente depurador y regenerador de los hepatocitos.

El **hipérico (*Hipericum perforatum*) 500 mg (HealthAid)** actúa favorablemente, especialmente en la reducción de la coloración amarillenta de la piel. Para que haga efecto, es importante que se combine con la exposición al sol diariamente. No es aconsejado en pacientes con VIH ya que interactúa con fármacos para dicha afección.

También es imprescindible aprender a controlar situaciones que tienden a elevar los niveles de bilirrubina, como el estrés emocional y las enfermedades infecciosas. Se recomienda un apoyo para el sistema inmunológico como **Wintervits® (HealthAid)**, **Inmune (Hawlik)** o **Astrágalo, Saúco y Ajo Complex (Terranova)**.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Además, productos como **Calm Active® (Nutrinat Evolution)**, **Tranquil® (HealthAid)**, **Sérinity® (MGD)** o **Sinergia Tranquila (Terranova)** pueden ayudar a controlar los episodios de estrés y ansiedad.

Luminoterapia (terapia solar)

La exposición al sol ha demostrado ser eficaz para disminuir la ictericia. Se debe practicar la misma al menos una hora al día, cuidando no exponerse en horas en las cuales los rayos solares caen muy verticales.

Ejercicio

La realización periódica de ejercicios físicos controlados, para evitar la fatiga, son muy importantes en la mejora del estado general. Se recomienda básicamente caminar, ciclismo y natación. El yoga también podría ser beneficioso en estos casos.