

As comemorações de fim de ano trazem consigo alimentos e bebidas que podem intensificar casos de gordura no órgão. O álcool, grande vilão, deve ser consumido com cautela

POR LETÍCIA MOUHAMAD*

O acúmulo de gordura no interior das células do fígado, chamado tecnicamente de esteatose hepática, é um distúrbio muito comum e silencioso, que acomete, geralmente, pessoas que já têm outros problemas de saúde. Segundo a Sociedade Brasileira de Hepatologia, a doença se classifica em dois grandes grupos: no primeiro, o principal fator de risco é o consumo crônico de bebidas alcoólicas; já no segundo, são fatores como obesidade, hipertensão e diabetes mellitus, sendo denominada Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (DHGNA).

Apesar de as causas dessas duas manifestações do distúrbio não serem totalmente esclarecidas, sabe-se que, em ambos os casos, uma alimentação equilibrada pode evitar seu agravamento e, em festas de Natal e réveillon, isso pode ser um desafio. O médico hepatologista Mauro Birche lembra que, mesmo durante a pandemia, manter-se saudável não foi tarefa fácil, já que o trabalho remoto limitou a quantidade de exercícios físicos regulares, benéficos no tratamento da esteatose hepática. Além disso, houve um consumo maior de fast food,

com alto teor de gordura.

De acordo com Birche, há maior incidência da doença a partir dos 50 anos e, caso não seja tratada, pode evoluir para uma cirrose hepática, resultado de anos de inflamação, em que os sintomas — que em casos mais leves são imperceptíveis — se intensificam. Nesse caso, o fígado torna-se irregular, e há redução em seu tamanho, recomendando-se o transplante. Há também a possibilidade de evoluir para câncer, porém essas situações são mais raras.

É importante alertar que, mesmo em menor número, o distúrbio também pode se desenvolver em pessoas magras a até em crianças nos primeiros anos de vida. Isso se deve, geralmente, a outras doenças metabólicas existentes, que alteram o funcionamento do organismo. Dados da Cartilha de Conscientização da Esteatose Hepática, do Instituto Brasileiro do Fígado, mostram que 70% ou mais dos casos de esteatose não estão relacionados com o consumo de álcool, mas, sim, com situações de obesidade, dislipidemia (alteração das gorduras do sangue, triglicérides e colesterol) e diabetes mellitus.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Precaução é a fígado

CAUSAS

- Doenças primárias do fígado: hepatite B e C; doença de Wilson; doenças colestáticas e, principalmente, doença hepática alcoólica.

CAUSAS SECUNDÁRIAS

- Hipotireoidismo não controlado; exposição a agentes químicos — principalmente produtos petroquímicos e pesticidas; cirurgias intestinais e de bypass intestinal para tratamento da obesidade e uso abusivo de medicamentos, especialmente esteroides e anabolizantes.

DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA NÃO ALCOÓLICA

- Circunferência de cintura elevada (obesidade visceral), alteração do açúcar em jejum (acima de 99mg/dl), HDL colesterol baixo (<45mg/dl), elevação dos níveis de triglicérides (>150mg) e pressão alta.

SINTOMAS

- Em estágio avançado, há perda de apetite; dor do lado superior direito da barriga; barriga inchada; cansaço frequente e cor amarelada nos olhos e na pele.

DIAGNÓSTICO

- Alterações no fígado podem ser identificadas a partir de exames de rotina e laboratoriais. Porém, para a confirmação, é importante realizar exames complementares, como ultrassom do abdômen, tomografia e elastografia hepática, responsável por medir a elasticidade do tecido hepático e a quantidade de gordura acumulada no fígado.

TRATAMENTO

- Prática regular de exercícios físicos; dieta equilibrada e eliminação do consumo de álcool. No caso de doenças que intensificam o problema, a saída é mantê-las controladas.

RECOMENDAÇÕES

- O médico hepatologista Mauro Birche sugere consumir alimentos saudáveis antes das ceias e almoços de fim de ano, como frutas, iogurtes, batata-doce ou castanhas. Em vez de beber sucos ou vitaminas, o melhor é ingerir a própria fruta. No que tange aos exercícios, deve-se movimentar por três minutos a cada 30 minutos sentado.