

chave para o saudável



VALDO
VIRGO

Palavra do especialista

Quais opções de alimentos normalmente presentes nas festas de fim de ano que devem ser evitados por quem sofre de esteatose hepática? E quais são recomendados?

Os alimentos mais nocivos aos portadores de gordura no fígado são aqueles ricos em carboidratos simples, que nas ceias de fim de ano são, geralmente, encontrados no arroz branco, nas farofas, nas rabanadas e em doces em geral. Alguns alimentos presentes nas festividades são mais saudáveis, portanto, deve-se dar preferência às carnes e às demais proteínas, como castanhas e frutas secas. O álcool deve ser preferencialmente evitado ou ingerido com prudência.

Algumas plataformas relacionadas à saúde, na internet, sugerem tratamentos caseiros para lidar com a doença, como chás detox. Essas informações procedem? É possível optar por tratamentos eficientes não farmacológicos?

Devemos tomar muito cuidado com as orientações encontradas nas plataformas relacionadas à saúde, já que podemos encontrar informações como uso de chás e garrafadas. Está comprovado cientificamente que uma quantidade enorme de terapias fitoterápicas podem ser bastante tóxicas para o fígado, trazendo ao paciente apenas malefícios. Nessas plataformas, também encontramos vários métodos terapêuticos que prometem “limpeza hepática” e nenhum deles foi aprovado pelas sociedades internacionais e nacionais de hepatologia, pois não causam qualquer benefício ao fígado gorduroso.

Trata-se de uma doença reversível? Com tratamento eficaz, os sintomas podem regredir?

A doença gordurosa do fígado é crônica e vem, geralmente, atrelada às doenças metabólicas, podendo ser revertida com mudanças no estilo de vida, como o hábito de praticar atividade física e a melhoria na qualidade alimentar, além de terapias medicamentosas, quando necessário. Porém, até o momento, conseguimos manter a patologia controlada, mas ainda não temos tratamento curativo para a mesma, daí a importância de manter acompanhamento com um médico especializado, na tentativa de evitar um desfecho pior, como a cirrose hepática.

Lílian Mendonça é gastroenterologista e hepatologista. Atua como preceptora da residência de clínica médica no Hospital Regional de Taguatinga e atende na clínica privada Gastro e Fígado.