



Foco em saúde

Por Dr. Raul Borges Filho
CRM 88002

“Dentro das principais causas de esteatose, destacam-se obesidade e alcoolismo”

Esteatose Hepática: a doença do fígado gordo

Atualmente, 80% dos pacientes com sobrepeso têm Esteatose Hepática. Se considerarmos que 25% da população ocidental encontram-se acima do peso, teremos uma média de 20% de pessoas com a doença. A condição pode derivar muito comumente também do consumo regular de álcool, seja ele diário ou apenas nos finais de semana. Neste caso, a doença se chama esteatose alcoólica.

Esteatose hepática é um acúmulo de gordura nas células do fígado, conhecida também como “fígado gorduroso”. No início, ela normalmente não causa sintomas ou complicações. Quanto mais prolongado e maior acúmulo, maiores são os riscos de uma lesão hepática. Em excesso e por muito tempo, a esteatose pode causar danos ao fígado e, em casos mais graves, evoluir para uma cirrose.

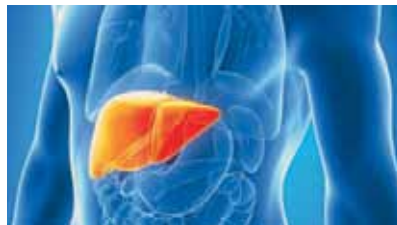
CAUSAS - Geralmente, as causas estão relacionadas com a ingestão exagerada de álcool, sobrepeso ou obesidade, colesterol ou triglicerídeos altos, diabetes tipo 2, hepatites virais e o uso de algumas medicações, como corticóides.

A obesidade é uma epidemia mundial que aumenta o risco de infarto, diabetes e também de doenças no fígado. Muitas vezes, as tentativas de controle da doença podem trazer sérios problemas ao fígado. Perder peso e ganhá-lo novamente, o conhecido “efeito sanfona”, causa agressão ao órgão. Já as dietas da moda podem fazer mal por induzirem rápida perda de peso com privações e, com isso, piora da doença.

PRINCIPAIS SINAIS - Por ser uma doença silenciosa, o número de pessoas que sofrem acúmulo de gordura no fígado fica subestimado. Acredita-se que 1 em cada 3 pessoas tenham a doença.

Os sintomas só se tornam evidentes quando a doença está avançada, quando é possível observar enjojo, vômito, dor e inchaço abdominal e icterícia – pele e olhos amarelados.

DIAGNÓSTICO - O diagnóstico acontece por meio de ultrassonografia,



na maioria das vezes realizada como exame de rotina, que pode detectar alteração da textura e aumento do fígado. Tomografia computadorizada, ressonância magnética e biópsia do fígado também apontam a doença.

O paciente pode apresentar alterações em exames de sangue, já que a doença é a causa mais comum de elevação das enzimas hepáticas. Também pode haver suspeita quando o paciente apresenta obesidade central (aumento do diâmetro da cintura em relação ao quadril).

TRATAMENTOS - A doença é reversível. Para isso, requer identificação e possível tratamento específico, bem como avaliação e orientação multidisciplinar. Isso inclui acompanhamento médico com nutricionista, para orientar a alimentação, associado à atividade física e ao afastamento de outras causas.

A terapêutica é baseada em dieta hipocalórica e aumento da ingestão de frutas, legumes, verduras e carnes magras. Medicamentos nem sempre são indicados, pois apresentam resultados controversos.

Estudos mostram que uma redução de apenas 7% no peso corporal pode ser capaz de trazer excelentes resultados. Para isso, sugerimos a prática de atividade física e controle do consumo de calo-

rias de forma que o paciente perca entre 0,5 e 1 kg por semana. Perdas muito rápidas de peso podem agravar a esteatose.

A perda de peso no tratamento só funciona para indivíduos obesos ou com sobrepeso. Pessoas com IMC normal, ou seja, entre 20 e 25 kg/m², não têm grandes benefícios, pois a causa não é o excesso de gordura corporal.

CRIANÇAS - Nos primeiros anos, ela é causada por algumas doenças metabólicas. Já nos maiores e adolescentes, as causas são semelhantes às dos adultos. O tratamento, além da conscientização para hábitos de vida saudáveis, é importante para prevenir danos irreversíveis.

EVOLUÇÃO - Se não controlada, a doença pode, em alguns casos, evoluir para a cirrose hepática. É preciso realizar exames de controle para avaliar esse risco. A evolução é facilitada pela associação com a hepatite B ou C, aumento do colesterol, doenças metabólicas ou autoimunes ou álcool.

PREVENÇÃO - Para evitar o desenvolvimento da doença e suas possíveis complicações, é preciso manter uma dieta equilibrada, preferindo o consumo de carboidratos complexos, gorduras poli-insaturadas e atenção à ingestão de vitaminas e sais minerais, associado à prática de exercícios físicos e evitando o consumo excessivo de álcool.

Seguindo essa receita, é muito grande a chance de manter essa doença silenciosa longe de você! Em caso de dúvidas, consulte seu gastroenterologista. 