

GORDURA NO FÍGADO (ESTEATOSE HEPÁTICA)

Esteatose hepática é um distúrbio que se caracteriza pelo acúmulo de gordura no interior das células do fígado, uma glândula situada do lado direito do abdômen por onde circula grande quantidade de sangue. De coloração marrom-avermelhada, o fígado exerce mais de 500 funções fundamentais para o organismo.

O aumento de gordura dentro dos hepatócitos, constante e por tempo prolongado, pode provocar uma inflamação capaz de evoluir para quadros graves de hepatite gordurosa, cirrose hepática e até câncer. Nesses casos, o fígado não só aumenta de tamanho, como adquire um aspecto amarelado.

Também conhecida por doença hepática gordurosa, gordura no fígado ou fígado gorduroso, a esteatose hepática é uma condição cada dia mais comum, que pode manifestar-se também na infância e atinge mais as mulheres. A estimativa é que 30% da população apresentem o problema e que aproximadamente metade dos portadores possa evoluir para formas mais graves da doença.

Causas

As esteatoses hepáticas podem se classificadas em alcoólicas (provocadas pelo consumo excessivo de álcool) e não alcoólicas.

Sobrepeso, diabetes, má nutrição, perda brusca de peso, gravidez, cirurgias e sedentarismo são fatores de risco para o aparecimento da esteatose hepática gordurosa não alcoólica. Há evidências de que a síndrome metabólica (pressão alta, resistência à insulina, níveis elevados de colesterol e triglicérides) e a obesidade abdominal estão diretamente associadas ao excesso de células gordurosas no fígado.

Num número bem menor de casos, pessoas magras, abstêmias, sem alterações de colesterol e glicemia, podem desenvolver quadros de esteatose hepática gordurosa.

Sintomas

Nos quadros leves de esteatose hepática, a doença é assintomática. Os sintomas aparecem quando surgem as complicações da doença. Num primeiro momento, as queixas são dor, cansaço, fraqueza, perda de apetite e aumento do fígado.

Nos estágios mais avançados de esteato-hepatite, caracterizados por inflamação e fibrose que resultam em insuficiência hepática, os sintomas mais frequentes são ascite (acúmulo anormal de líquido dentro da cavidade abdominal), encefalopatia e confusão mental, hemorragias, queda no número de plaquetas, aranhas vasculares, icterícia.

Diagnóstico

Com frequência, nas fases iniciais, o diagnóstico da esteatose hepática gordurosa não alcoólica é feito por meio de exames de rotina laboratoriais ou de imagem. Uma vez detectada a alteração, é indispensável estabelecer o diagnóstico diferencial com outras hepatites, ou doenças autoimunes e genéticas, ou pelo uso de drogas, uma vez que a enfermidade não apresenta um quadro clínico característico.

Surgindo a suspeita, porém, o importante é levantar a história do paciente que deve passar por minucioso exame físico e submeter-se a exames de sangue para medir os níveis das enzimas hepáticas. Embora a ultrassonografia, a tomografia e a ressonância magnética sejam muito úteis para avaliar possíveis alterações no fígado, há casos em que a confirmação do diagnóstico depende de biópsia. Entre todos, porém, o exame mais importante para diagnóstico da enfermidade é a elastografia transitória, um método não invasivo e indolor que mede a elasticidade do tecido hepático e a quantidade de gordura acumulada no fígado.

Tratamento

Não existe um tratamento específico para o fígado com excesso de gordura. Ele é determinado de acordo com as causas da doença, que tem cura, e baseia-se em três pilares: estilo de vida saudável, alimentação equilibrada e prática regular de exercícios físicos. São mais raros os casos em que se torna necessário introduzir medicação

Recomendações

Algumas medidas são indispensáveis para prevenir o acúmulo de gordura no fígado ou para reverter o quadro já instalado.

1. Esteja atento às medidas da circunferência abdominal, que não devem ultrapassar 88 cm nas mulheres e 102 cm nos homens;
2. Procure manter o peso dentro dos padrões ideais para sua altura e idade, mas cuidado. Dietas restritivas que provocam emagrecimento muito rápido podem piorar o quadro;
3. Beba com moderação durante a semana e nos fins de semana também;
4. Restrinja o consumo dos carboidratos refinados e das gorduras saturadas. Substitua esses alimentos pelos integrais e por azeite de oliva, peixes, frutas e verduras.