

Fígado gordo: longo período de isolamento e má alimentação podem aumentar incidência de ‘doença silenciosa’

Esteatose hepática não alcoólica está relacionada com obesidade e sedentarismo e pode levar a doenças graves como câncer e cirrose

Seja pelo aumento de peso, pelas roupas apertadas ou pela “barriguinha” no espelho, a maior parte das pessoas consegue perceber quando está engordando. Mas o que acontece quando nossos órgãos internos acumulam gordura? Será que dá para perceber? Pois bem, o acúmulo de gordura em órgãos internos é um problema sério e a forma mais comum é a esteatose hepática ou “fígado gordo”, que atinge cerca de 30% da população ocidental. Antes considerado de curso benigno, hoje o mal passou a ser reconhecido como **antecessor de doenças como cirrose e câncer. E o problema maior: ela evolui praticamente sem sintomas específicos.**

O fígado realiza diversas funções no nosso corpo e é normal que tenha certa presença de gordura. Mas quando essa taxa aumenta, já é motivo de preocupação. A fibrose formada pela gordura pode evoluir para um câncer ou cirrose hepática, mesmo em pessoas que não têm histórico de alcoolismo.

“Nas formas mais leves, não há sintomas específicos. Os sinais aparecem em níveis intermediários de evolução, sendo os mais comuns as dores no abdômen, cansaço, fraqueza, perda de apetite e dores de cabeça constante. Mas são sintomas que podem ser confundidos com outras doenças ou mesmo passar despercebidos”, diz o diretor técnico do Laboratório Lustosa e farmacêutico bioquímico, Adriano Basques. “Nas formas graves, a pessoa já pode ter confusão mental, queda no número de plaquetas e icterícia, que são sinais de insuficiência hepática,”, conclui.

Causas e diagnóstico

As principais causas estão relacionadas com a obesidade e o sedentarismo. Consumo de alimentos gordurosos e ricos em frutose contribuem significativamente com a doença. Pessoas com síndrome metabólica, resistência insulínica e diabetes mellitus tipo 2 também possuem altas chances de desenvolver a doença. A predisposição genética é outro fator que pode contribuir para o problema.

Sem sintomas específicos, o diagnóstico da doença pode iniciar com a realização de exames de sangue para avaliar a dosagem das enzimas hepáticas AST, ALT e GGT. Procedimentos de imagem também podem ser indicados e são os métodos de referência, já que o fígado acometido por esteatose hepática aumenta consideravelmente de tamanho. Caso ainda permaneçam dúvidas em relação ao diagnóstico, o profissional poderá recomendar uma biópsia para detectar a alteração”, relata Basques.

Tratamento

Além de não ter sintomas, também não há um tratamento específico para o fígado gordo. Ainda não existem remédios que reduzem a gordura do fígado ou que o evitem esse acúmulo. A recomendação mais eficaz para os pacientes é mesmo uma mudança radical nos hábitos de vida,

como perder peso, dieta saudável e atividades físicas regulares. “Esse comportamento serve também como ação preventiva, principalmente em indivíduos acima dos 40 anos de idade”, destaca o especialista.