

Esteatose Hepática: a doença silenciosa que afeta mais de 1 milhão de portugueses

A Doença Hepática Esteatósica, doença resultante da esteatose hepática ou fígado gordo, afeta mais de 115 milhões de indivíduos em todo o mundo. De acordo com o Global Liver Institute, trata-se de uma epidemia global, estimando-se que, até 2030, mais de 357 milhões de pessoas sejam afetadas por esta doença.

Em Portugal, pelo menos 15% dos adultos, ou seja, mais de 1 milhão e 200 mil pessoas, apresentam esta condição. Deste conjunto de pessoas, 200 a 300 mil apresentam formas mais graves da doença que, mais tarde, poderão evoluir para cirrose. Tradicionalmente, esta condição era associada apenas ao consumo excessivo de álcool, motivo que infelizmente se mantém na atualidade. Contudo, hoje em dia, o fígado gordo deve-se, na maioria dos casos, a hábitos de vida não saudáveis, estando diretamente relacionado com o estilo de vida, nomeadamente o tipo de alimentação e a vida sedentária. Estes fatores levam ao excesso de peso, ao aumento da diabetes e ao excesso de gorduras no sangue, todos eles causadores de fígado gordo. Infelizmente, este é um problema que começa a surgir também nas crianças, representando 3% dos casos em Portugal.

Esta doença consiste na acumulação de gordura nas células do fígado, resultante da sua ingestão em excesso, o que, por sua vez, faz com que o organismo não a consiga processar. É considerado fígado gordo quando a gordura corresponde a mais de 5-10% da massa do fígado. Nalguns casos, a acumulação de gordura pode ser uma situação simples, que não cause lesão significativa do fígado, mas noutros casos pode haver inflamação deste órgão, levando ao comprometimento da sua função e a doenças graves, como cirrose ou cancro hepático.

Também o açúcar pode ser tão tóxico como o álcool: um consumo contínuo e em excesso de doces, gorduras e refrigerantes é tão prejudicial para a saúde do fígado como o consumo exagerado de vinho ou cerveja. Assim, a prevenção passa essencialmente pela adoção de uma alimentação saudável, com menor consumo de gorduras e hidratos de carbono, menor quantidade de alimentos processados e ultraprocessados, maior ingestão de vegetais e um consumo reduzido ou ausente de bebidas alcoólicas.

Para além disso, a prática regular de exercício físico também contribui para controlar a obesidade e, conseqüentemente, para prevenir o fígado gordo.



A Doença Hepática Esteatósica é uma doença silenciosa, o que significa que, habitualmente, não causa qualquer sinal ou sintoma. No entanto, em fases mais avançadas da doença, pode provocar fadiga, perda de apetite, dor ou desconforto na parte superior direita do abdómen, distensão abdominal por acumulação de líquido (ascite) e amarelecimento da pele e dos olhos (icterícia).

É importante que as pessoas consultem o seu médico assistente regularmente e façam exames de rotina, de modo a detetar precocemente a doença. A sua saúde é um todo e ao adotar um estilo de vida saudável, que proteja o fígado, estará simultaneamente a beneficiar o bom funcionamento de todo o organismo.