

Artigo de Opinião de Arsénio Santos, presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

Dia Mundial da Alimentação assinala-se a 16 de outubro

Fígado em forma: Como a alimentação saudável transforma a saúde hepática

Transformar a nossa alimentação pode ser um verdadeiro elixir para a saúde do fígado. A crescente incidência de doenças hepáticas associadas à obesidade, diabetes e colesterol elevado tem levantado preocupações. Em Portugal, mais de um milhão de pessoas lidam com a esteatose hepática, uma condição que, se negligenciada, pode progredir para cirrose ou cancro do fígado.

Esta patologia, resultante da acumulação de gordura no fígado, está frequentemente ligada a hábitos de vida pouco saudáveis, como o sedentarismo e o excesso de peso. Embora a esteatose hepática seja geralmente reversível, mudanças no estilo de vida são essenciais para que isso possa acontecer e para evitar complicações graves.

Para manter o fígado em plena forma, é crucial investir numa dieta equilibrada. Reduzir calorias e evitar alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcares refinados são passos fundamentais. Carnes vermelhas devem ser consumidas com moderação, enquanto frutas e vegetais frescos, cereais integrais, proteínas magras e laticínios com pouca gordura devem ser priorizados.

Se não consegue resistir aos doces, opte pelo chocolate negro e amêndoas, que são ricos em ácidos gordos ómega-3 e oferecem benefícios adicionais à saúde do fígado. Beber água regularmente também é essencial, ajudando a manter as funções hepáticas em ótimo estado.

Além da alimentação, a prática regular de exercício físico desempenha um papel vital na prevenção da esteatose hepática. Realizar pelo menos 60 minutos de atividade física diariamente, como caminhadas, subir escadas e outras formas de movimento, contribui para a redução da gordura hepática e melhora a saúde geral.

Um estilo de vida saudável também implica moderar o consumo de álcool e controlar doenças associadas, como diabetes e colesterol elevado. A esteatose hepática não apresenta habitualmente sintomas e só em estádios mais avançados pode causar cansaço e dor no lado superior direito do abdómen. Realizar análises regulares e consultar um médico para um diagnóstico precoce é fundamental para assegurar a saúde do fígado.

O Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro, é o momento ideal para refletir sobre o impacto positivo de uma alimentação equilibrada. Pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem resultar em grandes melhorias na saúde do fígado. A revolução começa no prato – dê o primeiro passo e cuide do seu fígado hoje.