

Excessos na época festiva e o impacto na saúde do fígado

A época festiva é, para muitos, uma altura de celebração, convívio e, inevitavelmente, de excessos no que diz respeito à gastronomia. As mesas cheias, os doces tradicionais e as bebidas alcoólicas tornam-se presença habitual nas várias comemorações de Natal e Ano Novo.

Contudo, enquanto aproveitamos os prazeres da época, é importante lembrar que o nosso corpo, especialmente o fígado, pode sofrer com os excessos. A Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF) alerta para os potenciais riscos destes comportamentos e destaca a importância de manter moderação e equilíbrio.

O fígado é um dos órgãos mais importantes do nosso corpo e desempenha inúmeras funções essenciais. Apesar da sua incrível capacidade de regeneração, o fígado não é invulnerável. Quando sujeito a agressões constantes, como o consumo excessivo de álcool e alimentos ricos em gordura e açúcar, pode desenvolver inflamação e doenças crónicas.

O álcool é metabolizado principalmente pelo fígado, o que significa que este órgão é o mais afetado pelo seu consumo excessivo. A ingestão regular de bebidas alcoólicas pode levar a um quadro de esteatose hepática, também conhecida como fígado gordo, mas pode também causar doenças mais graves, como hepatite alcoólica, cirrose e até cancro do fígado. Ao contrário do que é muitas vezes difundido, até por figuras públicas e responsáveis políticos, o álcool não é inócuo e em pessoas mais sensíveis aos seus efeitos nocivos pode, mesmo em quantidades moderadas, provocar lesões.

Além do álcool, a alimentação típica das épocas festivas é muitas vezes rica em açúcares, gorduras saturadas e alimentos processados. Quando consumidos em excesso, também contribuem para o desenvolvimento da esteatose hepática. Esta doença é cada vez mais comum, mesmo entre pessoas que não consomem álcool, devido à má alimentação e ao sedentarismo. A acumulação de gordura no fígado pode levar à inflamação e, tal como no caso do álcool, à progressão para cirrose.

Mas como podemos aproveitar esta época festiva e, ao mesmo tempo, proteger o nosso fígado? A resposta está no equilíbrio e na moderação. Não é necessário abdicar de todos os prazeres gastronómicos, mas sim fazer escolhas conscientes e estar atento aos sinais do nosso corpo. Evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas é fundamental e optar por doses pequenas e intercalá-las com água pode ajudar a reduzir o impacto no fígado. No que toca à alimentação, é aconselhável moderar a ingestão de alimentos fritos, carnes gordas e



doces, e tentar incluir opções mais saudáveis, como frutas, legumes e frutos secos, que ajudam na digestão e contêm nutrientes benéficos para o fígado.

Praticar exercício físico regular também é uma excelente forma de apoiar a saúde do fígado, ajudando a controlar o peso e a melhorar o metabolismo. Mesmo durante a época festiva, pequenas caminhadas após as refeições podem fazer uma diferença significativa na forma como o corpo processa os alimentos e no alívio da carga sobre o fígado.

Por fim, é importante lembrar que o fígado não dá sinais de alarme imediatos, e os danos podem estar a ocorrer de forma silenciosa. Deve fazer uma avaliação regular do seu estado de saúde, pelo menos anualmente. E se sentir fadiga extrema, dores abdominais ou náuseas frequentes após excessos alimentares ou consumo de álcool, deve consultar o seu médico. A prevenção é a melhor estratégia para evitar complicações hepáticas a longo prazo.

A APEF aconselha todos a aproveitarem a época festiva com moderação, fazendo escolhas que não comprometam a sua saúde. Celebre com consciência e equilíbrio, para que a sua saúde não fique comprometida e possa entrar no novo ano com um fígado saudável!