

Artigo de Opinião de José Manuel Ferreira, Vice-Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

Qual o impacto do consumo excessivo de álcool na saúde do fígado?

O fígado é fundamental no metabolismo e na desintoxicação do organismo, estando envolvido no metabolismo do álcool. O consumo excessivo e prolongado de bebidas alcoólicas pode comprometer seriamente a sua função, levando ao desenvolvimento de diversas doenças hepáticas. A “Semana de Consciencialização para o Álcool”, que decorre anualmente em julho, é um período propício à reflexão sobre os impactos do álcool em vários domínios da saúde do indivíduo e nas suas implicações sociais e à adoção de medidas preventivas para evitar complicações graves.

O consumo excessivo de álcool está diretamente associado a várias patologias hepáticas. A **Esteatose Hepática Alcoólica**, também conhecida como fígado gordo alcoólico, caracteriza-se pela acumulação de gordura nas células do fígado e, embora frequentemente assintomática, pode evoluir para estágios mais graves se o consumo de álcool persistir. A **Hepatite Alcoólica** é uma inflamação do fígado que nas apresentações mais severas é frequentemente fatal, e em que pode já co-existir uma cirrose hepática. O consumo excessivo, mantido, de álcool, pode levar ao desenvolvimento de **Cirrose Hepática**, em que o desenvolvimento de fibrose (“cicatrizes”) no fígado altera a sua estrutura comprometendo a sua função e circulação do sangue através dele, com risco de surgimento de complicações como hemorragias digestivas, ascite (popularmente conhecida como “barriga de água”), alterações do comportamento, disfunção de outros órgãos, infeções e do desenvolvimento de Cancro do fígado.

A suscetibilidade às lesões hepáticas pelo álcool pode variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como a predisposição genética, o estado nutricional e a presença de outras condições médicas. No entanto, a evidência científica é clara ao demonstrar que a ingestão excessiva de álcool representa um risco significativo para a saúde do fígado, sendo uma das principais causas de doença hepática crónica a nível global.

A Semana de Consciencialização para o Álcool tem como principal objetivo aumentar a consciencialização sobre os efeitos negativos do álcool não apenas na saúde, mas também nas relações interpessoais, na produtividade e na qualidade de vida. Sob o lema “Álcool e Custo”, esta campanha incentiva a que reflitamos sobre os prejuízos associados ao consumo excessivo e a considerar mudanças no estilo de vida.

A prevenção é, naturalmente, a melhor estratégia. Durante esta semana, várias organizações, incluindo a Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF), alertam para a importância de adotar hábitos saudáveis e limitar significativamente ou mesmo evitar o consumo de álcool.

Em suma, a relação entre o álcool e o fígado é inegável e, muitas vezes, pernicioso. A Semana de Consciencialização para o Álcool surge como um momento de reflexão e educação,



incentivando a que façamos escolhas mais conscientes para protegermos a nossa saúde e melhorarmos o nosso bem-estar pessoal e social.