Artigo de Opinião de Luís Costa Matos, Professor Associado Convidado da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade da Beira Interior e Assistente Graduado Sénior do Serviço de Medicina Interna da ULS de Viseu Dão-Lafões

A relação entre a Diabetes e o Fígado: Uma conexão crucial na saúde metabólica

A diabetes é uma condição crónica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e que, quando mal controlada, pode levar a complicações graves, incluindo doenças do fígado. O fígado, como um dos órgãos mais importantes do corpo, desempenha funções cruciais na metabolização dos nutrientes, na produção de glicose e na regulação dos níveis de açúcar no sangue.

Em indivíduos saudáveis, o fígado ajuda a regular os níveis de glicose no sangue, armazenando glicose em excesso sob a forma de glicogénio e libertando-a quando os níveis de açúcar no sangue caem. No entanto, na diabetes tipo 2, o corpo não utiliza a insulina de forma eficaz (resistência à insulina), o que impede que a glicose seja absorvida adequadamente pelas células. Como resultado, o fígado pode produzir mais glicose do que o necessário, exacerbando os níveis elevados de açúcar no sangue, um dos principais problemas da diabetes.

Além disso, a resistência à insulina tem um impacto direto no fígado, favorecendo o acúmulo de gordura hepática. A esteatose hepática não alcoólica ou fígado gordo, é uma condição comum em pessoas com diabetes tipo 2. Nessa condição, as células do fígado acumulam gordura, o que pode levar à inflamação e originar danos progressivos ao fígado, eventualmente evoluindo para doenças mais graves, como a cirrose e até o cancro do fígado. A resistência à insulina também pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de doenças hepáticas graves, já que o fígado desempenha um papel central na regulação do metabolismo e na gestão da glicose.

A relação entre diabetes e fígado é complexa e bidirecional. Por um lado, o fígado pode agravar o controlo glicémico em pessoas com diabetes, mas por outro, a presença de doenças hepáticas pode dificultar o controlo da glicose. Em pessoas com cirrose hepática, por exemplo, pode ocorrer uma desregulação dos níveis de glicose no sangue, o que pode levar a flutuações perigosas, com episódios de hipoglicemia ou hiperglicemia.

A prevenção e o tratamento eficazes da diabetes são fundamentais para evitar complicações hepáticas. O controlo rigoroso da glicose no sangue, através de uma dieta equilibrada, exercício físico regular e, quando necessário, medicamentos, pode reduzir o risco de desenvolvimento de doenças hepáticas. A perda de peso em pessoas com sobrepeso ou

obesidade, que são comuns entre os diabéticos, também é uma medida eficaz na prevenção da esteatose hepática e de outras complicações associadas.

Além disso, a consciencialização para a importância da monitorização regular da função hepática em pessoas com diabetes é fundamental. Exames de sangue, como a avaliação das enzimas hepáticas, podem ajudar a detetar precocemente sinais de dano hepático. Em alguns casos, a realização de uma ecografia hepática ou outros exames de imagem pode ser necessária para avaliar o grau de gordura acumulada no fígado.

A relação entre a diabetes e o fígado é fundamental para a saúde metabólica geral. Assim, o controle rigoroso da glicose, aliado a um estilo de vida saudável, pode não só ajudar a controlar a diabetes, como também a proteger a saúde do fígado e a evitar complicações a longo prazo.

Neste Dia Mundial da Diabetes, assinalado no dia 14 de novembro, a Associação para o Estudo do Fígado reforça a importância da prevenção da diabetes e das suas complicações. Lembre-se de que uma alimentação saudável, o controle do peso, a prática regular de exercício e a adesão ao tratamento recomendado pelos profissionais de saúde são as chaves para controlar a diabetes e proteger a saúde do fígado. Para aqueles que já convivem com a diabetes, é essencial monitorizar a saúde hepática regularmente para evitar danos maiores e promover um envelhecimento saudável.