Artigo de Opinião de Patrícia Queirós, médica gastrenterologista no serviço de Gastrenterologia da Unidade Local de Saúde do Algarve

Doença hepática alcoólica: repensar escolhas no "Janeiro Sem Álcool"

O início de um novo ano é, para muitos, o momento ideal para refletir sobre hábitos e definir novos compromissos com a saúde. É também nesta altura que surge o movimento "Janeiro Sem Álcool", um desafio que convida à abstinência temporária do consumo de álcool. Num país onde o vinho e outras bebidas alcoólicas têm uma forte presença cultural e social, parar para pensar sobre o impacto do álcool no organismo mais do que oportuno, é essencial.

Entre os órgãos mais afetados pelo consumo regular de álcool encontra-se o fígado, responsável por metabolizar esta substância. Quando exposto a quantidades excessivas ou a consumo frequente de álcool, o fígado sofre um processo de acumulação de gordura conhecido como esteatose hepática, que é a fase inicial da doença hepática alcoólica.

Esta condição é muitas vezes silenciosa: não dói, não provoca sintomas imediatos e, por isso, pode ser facilmente ignorada. No entanto, não deve ser desvalorizada. A esteatose hepática alcoólica pode evoluir para doença mais grave, com inflamação, aparecimento de fibrose e finalmente cirrose, comprometendo de forma irreversível a saúde do fígado.

O desafio do "Janeiro Sem Álcool" surge, assim, como uma oportunidade para experimentar, na prática, os benefícios de uma pausa. São inúmeros os relatos de quem sente melhorias no sono, no bem-estar geral, na digestão e até na energia diária, após algumas semanas de abstinência do consumo de álcool. Cada dia sem álcool representa um passo importante no processo de regeneração do fígado e melhoria da saúde geral.

É verdade que o álcool faz parte das celebrações e dos convívios, mas moderação no consumo não significa privação da vida social. Pelo contrário, significa consciência: saber escolher, estabelecer limites e compreender que a saúde deve estar sempre em primeiro lugar. Há alternativas cada vez mais variadas e apelativas, desde cocktails sem álcool até vinhos e cervejas "zero", que permitem manter o espírito da celebração sem comprometer o fígado.

Janeiro pode ser o ponto de partida para uma relação mais equilibrada com o álcool ao longo de todo o ano. Não se trata apenas de passar 31 dias sem consumir bebidas alcoólicas, trata-se de repensar hábitos e perceber que pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios.

Consciencializar para os riscos da doença hepática alcoólica é um passo essencial para promover estilos de vida mais saudáveis. E se o Natal foi tempo de celebração, o início do ano é tempo de cuidar do fígado, para viver muitas mais celebrações com saúde.