

Artigo de Opinião de Mariana Verdelho Machado, Serviço Digestivo, Fundação Champalimaud;  
Serviço de Gastrenterologia, Hospital de Vila Franca de Xira; Clínica Universitária de  
Gastrenterologia, Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

## **Obesidade e fígado: um alerta para a saúde**

O excesso de peso e a obesidade são a pandemia do século XXI. Nos últimos 50 anos, o número de pessoas afetadas quase triplicou em todo o mundo. Em Portugal, cerca de uma em cada cinco pessoas tem obesidade e mais de metade da população excesso de peso ou obesidade.

A obesidade aumenta o risco de morte em cerca de 20% quando comparado com pessoas com peso adequado, sendo esse risco o dobro na obesidade mórbida. As principais causas de morte em obesos são as doenças cardiovasculares e o cancro, que representam cada uma quase um terço dos casos. As doenças do fígado também têm um papel importante, sendo responsáveis por uma percentagem de mortes cerca do dobro da observada em magros, mas ainda assim correspondendo a apenas 2,5% das mortes em obesos.

A doença do fígado associada à obesidade chama-se doença hepática esteatósica associada a disfunção metabólica, anteriormente conhecida como “fígado gordo”. Está presente em 4 em cada 5 pessoas com obesidade. Nesta situação, acumula-se gordura no fígado que não é inofensiva podendo causar inflamação (uma forma mais grave chamada esteatohepatite) e levar a processos de reparação e cicatrização hepáticas patológicas com desenvolvimento de fibrose. Em alguns casos pode evoluir para cirrose hepática e até para cancro do fígado. Felizmente, apenas cerca de 10% das pessoas com esta doença vão desenvolver cirrose. Contudo, a presença de gordura no fígado não deve ser desvalorizada, já que é um sinal de que existe uma perturbação global do metabolismo, e está associada a um maior risco de doenças cardiovasculares e de cancro, mesmo entre pessoas que já têm obesidade.

A boa notícia é que na maioria dos casos, desde que não exista já uma cirrose estabelecida, a doença hepática associada a disfunção metabólica pode melhorar e até regredir. Para isso, é essencial mudar os estilos de vida. O objetivo não é apenas a perda de peso, mas uma melhoria global no metabolismo.

A alimentação deve ser equilibrada e com menos calorias, seguindo um padrão semelhante ao da dieta mediterrânica: evitando as gorduras saturadas e os açúcares processados, e dando prioridade aos vegetais, preferir o peixe à carne e usar o azeite como principal fonte de gordura. É igualmente importante ter atenção às bebidas. O consumo de álcool deve ser evitado ou ser muito moderado (no máximo 2 a 3 copos por semana) e deve haver tolerância zero para os refrigerantes e para os sumos de fruta (mesmo os naturais que contêm grande quantidade de açúcar da própria fruta).

A prática do exercício físico é fundamental e traz benefícios mesmo quando não há perda de peso. O ideal é fazer pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada, mas qualquer aumento no nível de atividade já trará benefício. Por exemplo, apenas 5 minutos diários de exercício moderado estão associados a uma redução de cerca de 6% no risco de morte.

Quando indicado, os fármacos para a obesidade e a cirurgia bariátrica poderão ter um papel não só no tratamento da obesidade, mas também no tratamento da própria doença do fígado.