

Artigo de Opinião de Carolina Baptista Simões, médica gastroenterologista e membro da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

A importância do fígado na nossa saúde

O Dia Mundial do Fígado é uma oportunidade para recordar o papel fundamental que este órgão desempenha na nossa saúde e no equilíbrio do organismo.

O fígado é o maior órgão sólido do corpo humano e desempenha inúmeras funções vitais. É responsável pela metabolização dos nutrientes, transformando aquilo que ingerimos em substâncias essenciais ao funcionamento do organismo. Produz ainda proteínas indispensáveis, incluindo as que permitem uma correta coagulação do sangue. Para além disso, armazena vitaminas e minerais, criando reservas que podem ser utilizadas sempre que necessário, e produz a bÍlis, uma substância essencial para a digestão e absorção das gorduras. Outro dos seus papéis mais importantes é a desintoxicação do organismo, filtrando toxinas provenientes da alimentação, do álcool, de medicamentos e de diversos fatores ambientais.

O fígado é um órgão vital, e as doenças do fígado constituem um problema de saúde pública cada vez mais relevante. Na maioria dos casos, desenvolvem-se de forma silenciosa, o que faz com que o diagnóstico surja, por vezes, apenas em fases mais avançadas da doença. Assim, a deteção precoce da doença hepática é fundamental para garantir um tratamento eficaz e melhorar o prognóstico.

Entre as doenças hepáticas mais frequentes encontram-se o fígado gordo, as hepatites virais, a doença hepática associada ao consumo de álcool, a cirrose e o cancro do fígado. Todas estas patologias podem evoluir de forma grave se não forem identificadas e tratadas atempadamente, tornando a prevenção e o acompanhamento médico regular absolutamente essenciais.

A boa notícia é que o fígado possui uma notável capacidade de regeneração. Por isso, pequenas mudanças no estilo de vida podem fazer uma grande diferença. Manter uma alimentação equilibrada, com menor consumo de gorduras e alimentos processados, praticar atividade física regularmente, reduzir o consumo de álcool, manter a vacinação atualizada e realizar exames de rotina são medidas simples que ajudam a prevenir complicações graves.

Cuidar do fígado é cuidar da vida. Este órgão trabalha de forma contínua para manter o organismo em equilíbrio e merece a nossa atenção diária.

Neste Dia Mundial do Fígado, o apelo é claro: adotar hábitos de vida saudáveis, estar atento aos fatores de risco e valorizar a prevenção. Pequenas escolhas no dia a dia podem ter um impacto significativo na saúde hepática e contribuir para uma vida mais longa e ativa.



Sobre a APEF

A Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF) é uma associação científica, sem fins lucrativos, que congrega profissionais do setor da saúde que se interessem pelas doenças do fígado e das vias biliares. Para mais informações consulte: www.apef.com.pt