

Dia Mundial do Fígado – 19 de abril

## **Hábitos simples, fígado mais forte**

*Dra. Suzana Calretas – Coordenadora do Núcleo de Estudos das Doenças do Fígado da SPMI*

O fígado é um dos órgãos mais importantes do corpo humano, desempenhando centenas de funções essenciais à vida. A nível mundial as doenças do fígado representam um problema muito relevante de saúde pública, afetando milhões de pessoas e contribuindo para uma taxa de mortalidade elevada. Em Portugal o panorama não é muito diferente.

Durante décadas, o consumo excessivo de álcool e as hepatites virais foram as principais causas de doença hepática; continuam a sê-lo. No entanto, nos últimos anos tem emergido de forma clara uma nova realidade: atualmente um terço da população adulta vive com uma condição chamada doença hepática esteatósica associada à disfunção metabólica, tradicionalmente conhecida como fígado gordo não alcoólico (esteatose é o termo médico que define a presença de gordura no fígado). Existem várias causas possíveis, embora as mais frequentes sejam o excesso de peso, a diabetes, a hipertensão, o colesterol e/ou os triglicéridos elevados, sendo o consumo de álcool um fator que por si só provoca esteatose e por outro lado agrava a doença hepática esteatósica associada à disfunção metabólica.

E ter um fígado gordo ou esteatose hepática, não é inócuo. Esta doença, muito ligada ao estilo de vida contemporâneo, pode permanecer silenciosa durante anos. A esteatose pode evoluir com o aparecimento inflamação (esteatohepatite), cicatrizes no fígado (fibrose) que, não sendo atempadamente diagnosticada e tratada pode evoluir para cirrose e até cancro do fígado.

O diagnóstico passa pela realização de uma história clínica que identifique os fatores de risco; análises (que numa fase inicial podem ser perfeitamente normais) e exames de imagem, como a ecografia abdominal e a elastografia hepática; só excecionalmente pode ser necessária a realização de uma biópsia hepática.

Se atentarmos às causas desta doença, facilmente se conclui que ter uma alimentação equilibrada, com menos açúcar, menos ultraprocessados e menos excesso calórico; praticar regularmente exercício físico; controlar o peso e evitar o consumo de álcool são medidas concretas que ajudam a prevenir e melhorar ou



reverter uma doença já instituída. Há ainda outros cuidados que têm toda a relevância: controlar a diabetes, a dislipidemia e a hipertensão não protege só o coração, mas também o fígado. Cumprir a medicação prescrita, evitar drogas, não usar medicamentos ou suplementos sem necessidade e manter comportamentos sexuais seguros são outras formas de reduzir riscos e a agressão hepática.

A propósito do Dia Mundial do Fígado que se celebra no dia 19 de Abril, e cujo lema é “Hábitos simples, fígado mais forte” importa por isso lembrar: muitas das doenças hepáticas estão ligadas a hábitos do dia a dia, e pequenas escolhas diárias, implementadas de forma consistente, podem fazer toda a diferença.

Não se esqueça: cuidar do seu fígado é complicado, caro ou reservado a quem já tem doença. E nunca é tarde demais para começar. Já diz o velho ditado popular “mais vale prevenir do que remediar”.