

Artigo de Opinião de Rui Gaspar, médico gastroenterologista na ULS São João e membro da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

## **O papel do fígado na saúde digestiva**

O Dia Mundial da Saúde Digestiva, que se assinala a 29 de maio, é uma excelente oportunidade para refletirmos sobre a importância do nosso sistema digestivo e de todos os órgãos que o compõem. Entre estes, o fígado ocupa um lugar de destaque. Apesar de muitas vezes passar despercebido, este órgão é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo e para a digestão dos alimentos que consumimos.

Localizado na parte superior direita do abdómen, o fígado é o maior órgão interno do corpo humano e cumpre centenas de funções essenciais. Uma das mais conhecidas é a produção de bile, um líquido que ajuda na digestão das gorduras. A bile é armazenada na vesícula biliar e libertada no intestino delgado quando comemos, facilitando a quebra das gorduras e a sua absorção pelo organismo.

Mas a função do fígado vai muito além da digestão. Depois de os nutrientes serem absorvidos pelo intestino, passam pelo fígado, que atua como um verdadeiro “laboratório” do corpo. É aqui que muitos nutrientes são processados, armazenados ou transformados de acordo com as necessidades do organismo. Por exemplo, o fígado consegue armazenar glicose sob a forma de glicogénio e libertá-la na corrente sanguínea quando o corpo precisa de energia.

Outro papel essencial do fígado é a desintoxicação. Este órgão filtra o sangue, removendo substâncias potencialmente prejudiciais, como álcool, medicamentos ou toxinas produzidas pelo próprio corpo. Estas substâncias são transformadas e eliminadas, principalmente através da urina ou da bile, garantindo que não se acumulem e prejudiquem o organismo.

Além disso, o fígado participa na produção de proteínas importantes para a coagulação do sangue e ajuda a reforçar o sistema imunitário. Ou seja, a sua função ultrapassa largamente o campo da digestão, sendo determinante para a nossa saúde em geral.

No entanto, o fígado também pode sofrer com hábitos pouco saudáveis. O consumo excessivo de álcool, uma alimentação rica em gorduras e açúcares, a falta de exercício físico ou certas infeções podem comprometer o seu funcionamento. Doenças como a esteatose hepática, ou fígado gordo, estão a tornar-se cada vez mais comuns e, muitas vezes, não apresentam sintomas até atingirem fases avançadas.

Cuidar do fígado passa por adotar hábitos simples, mas eficazes, como uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes, cereais integrais e gorduras saudáveis; evitar o álcool; manter uma vida ativa e hidratar-se adequadamente. As consultas médicas regulares e a



realização de exames quando necessário também ajudam a detetar problemas precocemente, antes de se tornarem graves.

Neste Dia Mundial da Saúde Digestiva, vale a pena parar para pensar na importância do fígado e perceber que, ao cuidarmos deste órgão, estamos a investir na nossa qualidade de vida.