



Artigo de Opinião de Sofia Carvalhana, gastroenterologista na ULS Santa Maria e Hospital Lusíadas Lisboa, vice-presidente da assembleia-geral da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

## **Doença Hepática Esteatótica: o “fígado gordo” que não deve ser ignorado**

Assinalado a 11 de junho, o Global Fatty Liver Day pretende sensibilizar a população para uma condição silenciosa, mas cada vez mais frequente: a doença hepática esteatótica.

A designação “Doença Hepática Esteatótica” engloba diferentes formas de doença hepática associadas à gordura acumulada no fígado. Entre elas, a doença hepática esteatótica associada a disfunção metabólica (MASLD), previamente conhecida como fígado gordo não alcoólico, que reflete melhor a forte ligação entre esta condição e alterações metabólicas como obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e hipertensão arterial.

A MASLD é a doença hepática crónica mais comum no mundo. Estima-se que cerca de um em cada quatro adultos no mundo tenha algum grau de fígado gordo (esteatose), sendo que muitos desconhecem totalmente o problema. Em Portugal, tal como noutros países europeus, o aumento do sedentarismo, da obesidade, da diabetes e dos hábitos alimentares desequilibrados tem contribuído para o crescimento do número de casos.

Os fatores de risco mais comuns para MASLD incluem excesso de peso, obesidade abdominal, diabetes tipo 2, resistência à insulina, colesterol e triglicéridos elevados, hipertensão arterial e sedentarismo. A predisposição genética e alguns hábitos alimentares, como uma dieta rica em açúcares, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados também contribuem para o desenvolvimento da doença.

Apesar de na maioria das vezes não provocar sintomas nas fases iniciais, esta doença pode evoluir para situações graves, como inflamação hepática, fibrose, cirrose e até cancro do fígado. O diagnóstico precoce, através de exames de imagem e análises específicas, bem como o acompanhamento médico, são fundamentais, sobretudo na presença de fatores de risco, permitindo intervir antes que os danos hepáticos se tornem irreversíveis.

A adoção de um estilo de vida saudável continua a ser a estratégia mais eficaz para travar a progressão da doença e, em muitos casos, reverter os danos iniciais. A perda de peso, a prática regular de exercício físico e uma alimentação equilibrada têm demonstrado benefícios significativos.

O Global Fatty Liver Day surge, assim, como uma oportunidade para reforçar a literacia em saúde e alertar para a importância do diagnóstico precoce. Apesar de frequentemente negligenciada, a Doença Hepática Esteatótica é hoje um importante problema de saúde pública, com impacto crescente a nível mundial.