



Artigo de Opinião de Luis Bagulho, médico especialista em Doenças do Fígado, Medicina Interna e Medicina Intensiva, Unidade de Transplantes do Hospital Curry Cabral, ULS São José, membro da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

O impacto do consumo excessivo de álcool na saúde do fígado

Entre os dias 1 e 7 de julho assinala-se a Semana Europeia da Consciencialização para o Álcool, uma iniciativa que pretende alertar para os riscos associados ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas e promover hábitos de vida mais saudáveis. O consumo excessivo de álcool representa um dos principais problemas de saúde pública a nível global: segundo dados recentes da Organização Mundial de Saúde, é responsável por 2,6 milhões de mortes por ano, causando doença do fígado, cardiovascular e cancro, mas também danos associados a acidentes, violência e autoagressão.

Em Portugal, o consumo de bebidas alcoólicas está profundamente enraizado em momentos sociais e culturais e a produção de vinho representa uma importante atividade económica. Assiste-se ainda a uma mudança preocupante nos padrões de consumo, com o crescimento do consumo entre os jovens e as mulheres e o aumento de formas mais graves de ingestão, como o binge drinking — a ingestão de grandes quantidades de álcool em curtos períodos de tempo. Entre todos os órgãos afetados, o fígado é aquele que sofre de forma mais direta e progressiva as consequências deste consumo.

O fígado é o maior órgão interno do nosso organismo e é o principal responsável pela eliminação do álcool. Este processo gera compostos tóxicos que induzem dano celular progressivo e, quando o consumo é excessivo ou prolongado, as lesões podem tornar-se irreversíveis.

A primeira consequência é o "fígado gordo" — uma acumulação de gordura nas células do fígado que, na maioria dos casos, não provoca sintomas. É precisamente essa ausência de sinais de alerta que a torna perigosa: sem uma mudança de comportamento, pode evoluir para inflamação e doenças mais graves, como a cirrose hepática — a destruição progressiva do tecido do fígado e a sua substituição por tecido cicatricial — com complicações como hemorragias, infeções e cancro do fígado. Numa forma mais aguda, o álcool pode ainda desencadear uma hepatite alcoólica grave, com fadiga, dor abdominal e coloração amarelada da pele e dos olhos, podendo conduzir rapidamente a insuficiência hepática.

Não existe um nível de consumo de álcool totalmente isento de risco para o fígado. Quando consideramos ainda o risco aumentado de cancro e de doença cardiovascular, a evidência aponta claramente numa direção: quanto menos se consome, melhor, sendo a abstinência a única forma de eliminar este risco.

A prevenção passa por estilos de vida saudáveis, mas importa sublinhar que, nas fases iniciais, a doença do fígado associada ao álcool pode ser reversível — a abstinência precoce permite ao fígado recuperar, o que reforça a importância de um diagnóstico atempado.

A Semana Europeia da Consciencialização para o Álcool é uma oportunidade para refletir sobre escolhas que, muitas vezes, fazemos sem ter consciência plena das suas consequências. Enquanto médico que acompanha



diariamente doentes com doença do fígado grave, sei que muitas destas situações poderiam ter sido evitadas. Cuidar do fígado é, acima de tudo, cuidar da saúde de todo o corpo — e isso começa nas decisões que tomamos hoje.