

Artigo de Opinião de Sara Policarpo, Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica, ULS Santa Maria, Faculdade de Medicina Universidade de Lisboa, membro da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

Uma alimentação saudável também começa por cuidar do fígado

O Dia Mundial da Alimentação, assinala-se a 16 de outubro, este ano, sob o mote “Inovar hoje para nutrir o amanhã”.

Quando pensamos numa alimentação saudável, pensamos frequentemente na saúde cardiovascular, na diabetes ou no controlo do peso. Mas há um órgão que muitas vezes fica fora desta conversa: o fígado.

Assim, é importante recordar que a nossa alimentação de hoje tem impacto no nosso amanhã. Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para garantir um estado nutricional adequado e a manutenção das funções essenciais do fígado, como o metabolismo dos nutrientes (produção de proteínas, armazenamento de energia e vitaminas), a produção de bÍlis e o processamento de diversas substâncias que circulam no organismo, afinal o fígado é um órgão central no processamento do que comemos e bebemos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a *European Association for the Study of the Liver* (EASL) recomendam que a alimentação assente, maioritariamente, em alimentos pouco ou minimamente processados, privilegiando o consumo de fruta, legumes e leguminosas, de preferência respeitando a sazonalidade, aliado ao consumo de cereais integrais e fontes de proteína de qualidade. Adicionalmente, deve ser limitado o consumo de alimentos com elevado teor de açúcar, sal e gorduras pouco saudáveis.

A esteatose hepática (a acumulação excessiva de gordura no fígado) é um exemplo concreto de como os hábitos alimentares e a condição metabólica podem ter consequências para a saúde do fígado. A esteatose hepática, que cursa frequentemente com excesso de peso, obesidade e alterações metabólicas como a diabetes tipo 2 e níveis elevados de colesterol e triglicéridos, está frequentemente associada a uma alimentação mais ocidentalizada, com elevado consumo de alimentos de elevada densidade energética e a um baixo aporte de hortícolas, fruta e cereais integrais.

Assim, a alimentação desempenha um papel importante na prevenção e na abordagem terapêutica desta doença. O padrão alimentar mediterrânico, está alinhado com as recomendações da OMS e da EASL, e está associado a um perfil metabólico mais favorável, sendo uma das abordagens recomendadas para pessoas com doença hepática associada à disfunção metabólica. A adoção deste padrão alimentar pode contribuir para travar a progressão da doença e, em conjunto com uma perda de peso gradual e sustentada, reduzir a gordura acumulada no fígado e contribuir para melhorar as alterações metabólicas. E cuidar do fígado não passa apenas pelo que colocamos no prato, mas também pelo que bebemos: o consumo de álcool é um importante fator de risco para a saúde hepática.



Inovar e cuidar do amanhã, como indica o mote do Dia Mundial da Alimentação, não significa necessariamente mudar tudo. Podemos começar por olhar para as nossas rotinas e identificar oportunidades de melhorar, olhar para o que já foi tentado e pensar o que posso fazer de forma diferente? Isto pode traduzir-se numa escolha diferente na próxima refeição, em recuperar hábitos que deixámos para trás ou simplesmente tentar novamente.

Neste Dia Mundial da Alimentação, a Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF) reforça uma mensagem simples: cuidar da alimentação é também cuidar do fígado, e nutrir o amanhã.