Artigo de Opinião de Rita Serras Jorge, Assistente Graduada de Medicina Interna, Subespecialista em Doenças do Fígado, ULS Médio Tejo, membro da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

Diabetes e fígado: uma relação que não deve ser esquecida

Quando se fala em Diabetes, é habitual associá-la aos níveis de açúcar no sangue, à insulina e às possíveis complicações que podem afetar órgãos como o coração e os rins. No entanto, existe outro órgão que também merece especial atenção: o fígado. Este desempenha um papel fundamental no metabolismo da glicose e das gorduras, estando, por isso, diretamente relacionado com as alterações metabólicas associadas, sobretudo, à diabetes tipo 2.

Esta relação é particularmente evidente na esteatose hepática associada à disfunção metabólica, uma doença caracterizada pela acumulação de gordura no fígado. Está frequentemente associada a fatores como o excesso de peso, a obesidade, a resistência à insulina e a Diabetes Mellitus tipo 2.

A ligação entre estas duas condições vai além de uma simples associação. Na Diabetes tipo 2, o organismo apresenta dificuldade em utilizar a insulina de forma eficaz, contribuindo para o aumento dos níveis de glicose no sangue. Em simultâneo, as alterações do metabolismo podem favorecer a acumulação de gordura no fígado. Por sua vez, esta acumulação de gordura agrava a resistência à insulina, criando um ciclo que contribui para o desenvolvimento e progressão das alterações metabólicas.

Um dos principais desafios desta doença é o facto de poder evoluir durante vários anos sem provocar sintomas evidentes. A presença de gordura no fígado não significa, necessariamente, que exista uma doença hepática avançada. No entanto, em algumas pessoas, pode desenvolver-se inflamação e, posteriormente, fibrose, que corresponde à formação de tecido cicatricial no fígado. Em situações mais graves, e ao longo do tempo, esta evolução pode conduzir a cirrose e aumentar o risco de outras complicações hepáticas, como, por exemplo, o de cancro do fígado.

Por este motivo, o acompanhamento das pessoas com Diabetes deve ir além do controlo dos níveis de glicose no sangue. É fundamental excluir a presença de fibrose hepática avançada e é igualmente importante avaliar outros fatores, como a alimentação, a prática de atividade física, o peso corporal, a tensão arterial e os níveis de colesterol e triglicerídeos, uma vez que todos contribuem para a saúde metabólica.

A boa notícia é que as medidas recomendadas para prevenir e controlar a diabetes tipo 2 também têm efeitos positivos na saúde do fígado. Uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física e, quando necessário, uma perda de peso gradual podem ajudar a reduzir a gordura acumulada neste órgão e a melhorar o funcionamento do metabolismo.

Neste Dia Mundial da Diabetes, assinalado a 14 de novembro, importa reforçar a importância de olhar para esta doença de uma forma abrangente. Controlar a diabetes não significa apenas manter os níveis de açúcar no sangue dentro dos valores recomendados. Significa também cuidar dos diferentes órgãos e sistemas que podem ser afetados pelas alterações metabólicas.

O fígado, apesar de muitas vezes não apresentar sinais de alerta, é um desses órgãos. Conhecer os fatores de risco, manter um acompanhamento médico regular e adotar hábitos de vida saudáveis são passos fundamentais para prevenir complicações e preservar a saúde a longo prazo.