

O perigoso acúmulo de gordura no fígado

Problema compromete o funcionamento do órgão responsável por mais de 500 funções do organismo humano e leva à esteatose hepática. O mal acomete pelo menos 80% dos obesos

» AUGUSTO PIO

Belo Horizonte — Ele é polivalente e considerado um importante órgão do corpo humano. Não é para menos: estão sob a responsabilidade do fígado mais de 500 funções — entre elas, o combate a infecções; o processamento dos alimentos provenientes do intestino; a produção da bile (substância que ajuda na digestão); o controle dos níveis de gordura, de glicose (açúcar) e de aminoácidos no sangue; além de excreção de substâncias tóxicas para o corpo.

Esse superórgão, localizado abaixo das costelas direitas, também pode ficar doente. Entre as patologias que o acometem está a doença hepática gordurosa em suas principais formas de apresentação: a esteatose e a esteato-hepatite. Gastroenterologista, hepatologista e diretor da Sociedade de Gastroenterologia e Nutrição de Minas Gerais, Humberto Oliva Galizzi explica que a esteatose é a deposição de gordura no citoplasma das células, que normalmente, não a armazena.

“As causas podem ser divididas em dois grupos principais: esteatose alcoólica e esteatose não alcoólica (essa última, associada principalmente à resistência à insulina, fenômeno que ocorre sobretudo nos portadores da chamada síndrome metabólica”, diz o médico. Ele ainda faz um alerta: “A doença hepática gordurosa não alcoólica está se tornando uma epidemia à medida que acompanha a epidemia de sobrepeso e obesidade, de intolerância à glicose e de dislipidemias (alterações da concentração de gordura no sangue) da população”, diz.

Mais comum do que muitos imaginam, a esteatose está presente em cerca de 20% a 30% da população em geral. Entretanto, de 80% a 90% das pessoas obesas e entre 30% e 50% dos diabéticos do tipo 2 têm a doença. Até pouco tempo atrás, acreditava-se que o acúmulo de gordura no fígado era causado apenas pelo consumo exagerado de álcool e que a presença da esteatose era algo danoso à

Editoria de arte/EM



»» Tratamentos

Os cuidados indicados pelos médicos para enfrentar a esteatose são direcionados às causas da doença:

No caso da esteatose alcoólica

» Redução do consumo de etanol para níveis seguros (abaixo de 30 gramas/dia) ou mesmo interrupção do consumo

No caso da esteatose não alcoólica

» O paciente deve cuidar do excesso de peso, da dislipidemia, do diabetes ou da intolerância à glicose

» É necessário que o paciente passe por uma reeducação alimentar

» A prática de atividade física deve ocorrer no mínimo três dias na semana, com duração de 30 a 60 minutos

» Requer mudança no estilo de vida

No caso da esteato-hepatite (com ou sem fibrose)

» As medidas adotadas são as citadas para esteatose

» O “estresse oxidativo” deve ser tratado

» O consumo de álcool é totalmente suspenso

saúde. Hoje, sabe-se que a esteatose hepática é comum e pode ser causada por diversas outras condições que não apenas a ingestão crônica de álcool. Ela pode surgir em qualquer idade, inclusive em crianças e adolescentes.

Galizzi explica que a esteatose hepática não alcoólica acomete igualmente os dois sexos. “Já a esteatose alcoólica é mais frequente no sexo masculino em virtude do maior abuso de álcool entre os homens. Porém, ela tende a evoluir com menores quantidades de álcool e mais rapidamente no sexo feminino em razão de particularidades metabólicas nas mulheres”.

Dieta

Para controlar a ingestão de álcool, é possível fazer uma relação entre o teor alcoólico da bebida escolhida e a quantidade. “Por exemplo: se a cerveja que você pôs no copo tem teor alcoólico de 4,7%, isso significa que há 4,7g de etanol em cada 100ml da bebida. A regra vale para todas as bebidas. Aí é só olhar a dose diária de etanol que a pessoa ingere”, ensina Galizzi.



Estimativa da população acometida pela esteatose

O médico alerta que o tipo de dieta adotada também é muito importante para evitar a gordura no fígado. “Uma alimentação com excesso de carboidratos e de gorduras aliada à falta de atividade física regular predispõe ao sobrepeso, à obesidade, à intolerância à glicose, ao diabetes e às dislipidemias. Essas condições favorecem o surgimento da esteatose hepática”, diz Galizzi, salientando que, na maioria das vezes, a doença não chega a causar lesão significativa no fígado.

Em cerca de 10% a 15% das pessoas com esteatose, no entanto, pode surgir uma inflamação persistente no fígado, que, em última análise, levará à destruição progressiva de células com o consequente surgimento de fibrose (cicatrizes) no fígado. Esse quadro é chamado de esteato-hepatite.