



Caminhada de Conscientização da
ESTEATOSE HEPÁTICA

Gordura no Fígado

**Saiba mais sobre Esteatose Hepática
e como cuidar bem do seu fígado**





Caminhada de Conscientização da
ESTEATOSE HEPÁTICA

Gordura no Fígado



Conscientização e prevenção para um fígado saudável

A expectativa de vida tem aumentado significativamente nos últimos anos em todo mundo. Isso está diretamente associado não só aos avanços da medicina, mas também à qualidade de vida que estamos aprendendo a ter. No entanto, o estresse do dia-a-dia e o trabalho excessivo acabam levando ao sedentarismo; os abusos no consumo de álcool e alimentação desequilibrada têm contribuído para grande aumento dos números de casos de ESTEATOSE HEPÁTICA, caracterizada pelo acúmulo de gorduras nas células do fígado.

A **Caminhada da Conscientização sobre Esteatose Hepática** tem a intenção de promover informação e bem estar à população. Esta cartilha que você está recebendo traz esclarecimentos e recomendações importantes sobre as causas, o diagnóstico e os tratamentos das doenças e dos fatores que causam Esteatose Hepática. Aproveite, previna-se e tenha uma vida mais saudável.

Dr Edison Roberto Parise

CRM 27.606

Presidente da Sociedade Brasileira de Hepatologia



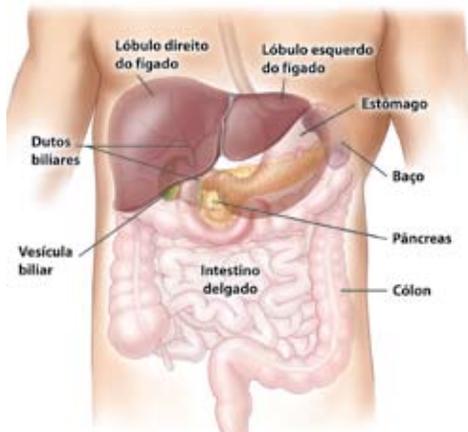
■ Esteatose hepática

A esteatose hepática ocorre devido ao **acúmulo excessivo de lipídios (gordura) nos hepatócitos (células do fígado)**. O fígado é invadido por uma quantidade excessiva de gordura e o tecido hepático saudável é parcialmente substituído por áreas não-saudáveis de gordura. Nesses fígados, as células e os espaços do fígado são preenchidos por gordura, resultando em um fígado aumentado de volume e mais pesado.

O comparativo óbvio da situação humana é o famoso patê de **frois grais** (fígado de ganso) tão em discussão hoje em dia. Para obter o patê, gansos são submetidos a uma dieta (muitas vezes forçada por gavagem) extremamente rica em calorias o que faz com que os fígados fiquem cheios de gordura.

Voltando ao caso humano, esse acúmulo de gordura pode ser decorrente de alterações do metabolismo ou uma resposta do fígado a uma agressão ao seu funcionamento. Ou seja, ela pode ser um sinal de uma doença própria do fígado (como hepatite C, doença alcoólica, etc) ou seu acúmulo, decorrente de doenças metabólicas (diabetes, obesidade, síndrome metabólica, etc) pode levar o fígado a ficar doente, levando à chamada **doença hepática gordurosa não alcoólica - DHGNA**.

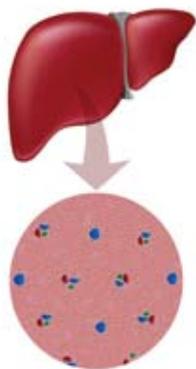
Nessa doença, a maior parte das pessoas tem uma alteração estável no fígado que pode regredir desde que o problema metabólico seja sanado ou controlado. Até 30% deles, no entanto podem apresentar evolução do quadro para uma doença chamada **esteatoepatite (esteato = gordura; hepatite = inflamação do fígado)**. Essa doença pode progredir lentamente e, ao longo de vários anos, levar à cirrose hepática e, menos frequentemente, ao câncer de fígado.



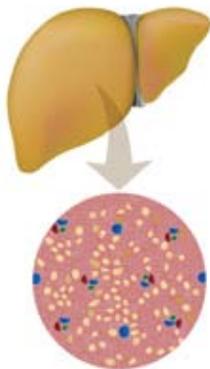
Para a maioria das pessoas, esse acúmulo de gordura não causa sinais ou sintomas.

Em nosso meio, a esteatose acomete 1 em cada 3 pacientes adultos e o número de crianças e adolescentes acometidas tem crescido em virtude do sedentarismo e má alimentação. Isto torna a esteatose e a DHGNA um problema de saúde pública, especialmente quando se sabe que os principais fatores a ela associados, como o diabetes e a obesidade, continuam crescendo sua prevalência em todo mundo.

Figado Saudável



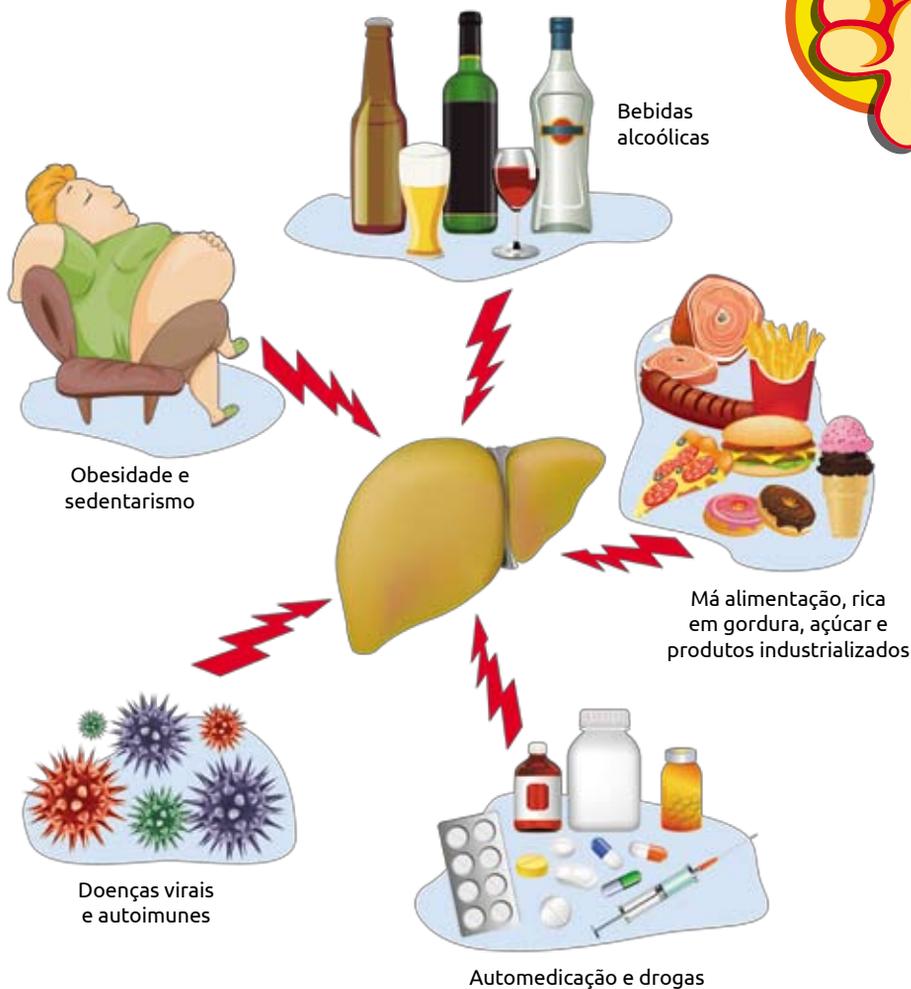
Figado Gordo



■ Quais são as causas de esteatose hepática?

- » **Doenças primárias do fígado:** várias **doenças hepáticas** apresentam a esteatose como uma das manifestações da doença. É o caso das hepatites B e C, da deficiência de alfa1 antitripsina, doença de Wilson, doenças colestáticas e, principalmente, da doença hepática alcoólica. Sabe-se que **90% dos indivíduos que fazem uso abusivo de álcool apresentam esteatose no fígado**. A evolução desses casos obedece a evolução da própria doença de base.
- » **Causas secundárias:** nesses casos existe um fator que está gerando a esteatose e que, se removido, pode reverter o quadro. Isso é o que pode acontecer no hipotireoidismo não controlado, na exposição a agentes químicos (principalmente produtos petroquímicos, pesticidas), cirurgias intestinais e de *bypass* intestinal para tratamento da obesidade. Mas a causa secundária que mais tem crescido nesses anos é o **uso abusivo de medicamentos, especialmente esteróides e anabolizantes**, empregados por jovens em academias, **além de vários medicamentos** como tetraciclina, cortisona, medicamentos empregados no combate do câncer e no tratamento das arritmias cardíacas entre outros.
- » **Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica:** representa a principal causa de esteatose (70% ou mais dos casos de esteatose) e está diretamente associada à **obesidade, dislipidemia (alteração das gorduras do sangue, triglicérides e colesterol) e diabetes mellitus**, sendo assim uma doença decorrente de alterações metabólicas. É frequente entre esses pacientes o diagnóstico de síndrome metabólica, presença de 3 ou mais dos seguintes fatores: circunferência de cintura elevada (obesidade visceral), alteração do açúcar em jejum (acima 99mg/dl), HDL colesterol baixo (<45mg/dL), elevação dos níveis de triglicérides (>150mg) e pressão alta. Como citado anteriormente, 20% a 30% deles podem evoluir para a esteatoepatite.

Principais inimigos do fígado



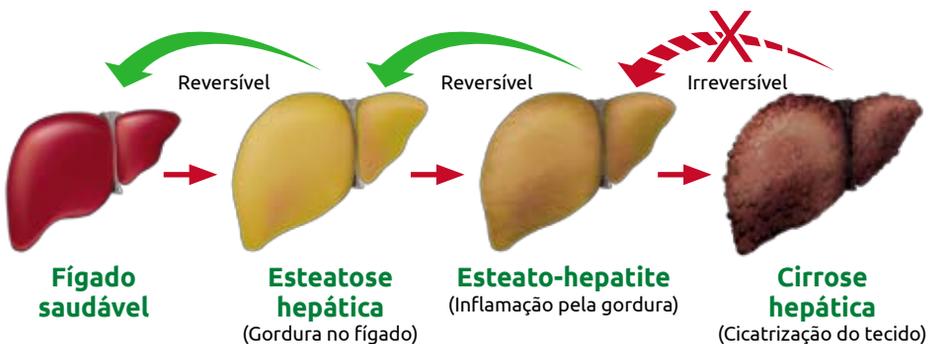
Esteatose como um alerta à saúde

Como você viu, a esteatose pode traduzir **doenças hepáticas que estão evoluindo silenciosamente no seu fígado** como por exemplo a hepatite C ou a doença hepática alcoólica. Podem traduzir uma exposição a agentes tóxicos ou uma disfunção endócrina, denunciar um toxicidade medicamentosa, entre outras.

Também você já leu que até 30% das pessoas com esteatose por causa da doença hepática gordurosa não alcoólica podem ter uma doença do fígado que pode levar a uma cirrose e até ao câncer de fígado. Mas existem outros pontos que você precisa ficar alerta e que são importantes para seu conhecimento.

Todos pacientes com a tal doença gordurosa (mesmo aqueles 70% que não estão sujeitos a evoluir para a cirrose) apresentam **risco maior de desenvolver diabetes mellitus e doenças cardiovasculares** (doenças coronarianas, infarto, derrame e AVC) no futuro. A partir do diagnóstico da esteatose e dos fatores que estão associados a ela, você pode modificar seu estilo de vida e evitar que essas complicações ocorram em sua vida, uma vez que muitos indivíduos com esteatose estão na fase inicial dos processos metabólicos que geram essas complicações.

Evolução da doença hepática no fígado



■ Diagnóstico

No diagnóstico de esteatose hepática, o médico vai primariamente eliminar outras possíveis causas de doença hepática e de esteatose. No seu exame clínico, além do exame geral, importante para afastar causas sistêmicas de esteatose, muita atenção deve ser dada à medida da **pressão arterial e da medida da circunferência da cintura** (a obesidade visceral, aquele “pneuzinho” incômodo da barriga está frequentemente associado à esteatose) e à palpação do fígado.

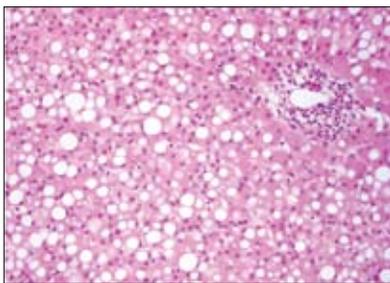
Exames de sangue podem ser solicitados com o intuito de dosar as enzimas do fígado (ALT, AST, GGT e fosfatase alcalina). Exames metabólicos como dosagem de glicose, insulina, colesterol e frações, triglicérides, hemoglobina glicosilada, além de outros exames frequentemente alterados como ácido úrico, ferritina, etc.

O diagnóstico de esteatose já pode ser feito na palpação do fígado pelo médico e confirmado pelo ultrassom de abdômem, exame simples e indolor. As imagens obtidas por um exame de ultrassonografia mostram um fígado mais brilhante e granulado. A palpação pode revelar um fígado já com doença mais avançada, o que também pode ser confirmado pelo próprio ultrassom ou, melhor ainda, por aparelhos que medem o grau de rigidez do fígado por método denominado **elastometria (FibroScan ou Aplorer)** que, a exemplo do ultrassom, são exames não invasivos.

Eventualmente uma biópsia do fígado pode ser solicitada, especialmente em casos que haja dúvida importante sobre a causa do problema.



Exame de ultrassonografia



Esteatose simples, que mostra o acúmulo de gordura nas células do fígado.

Como é realizado o tratamento?

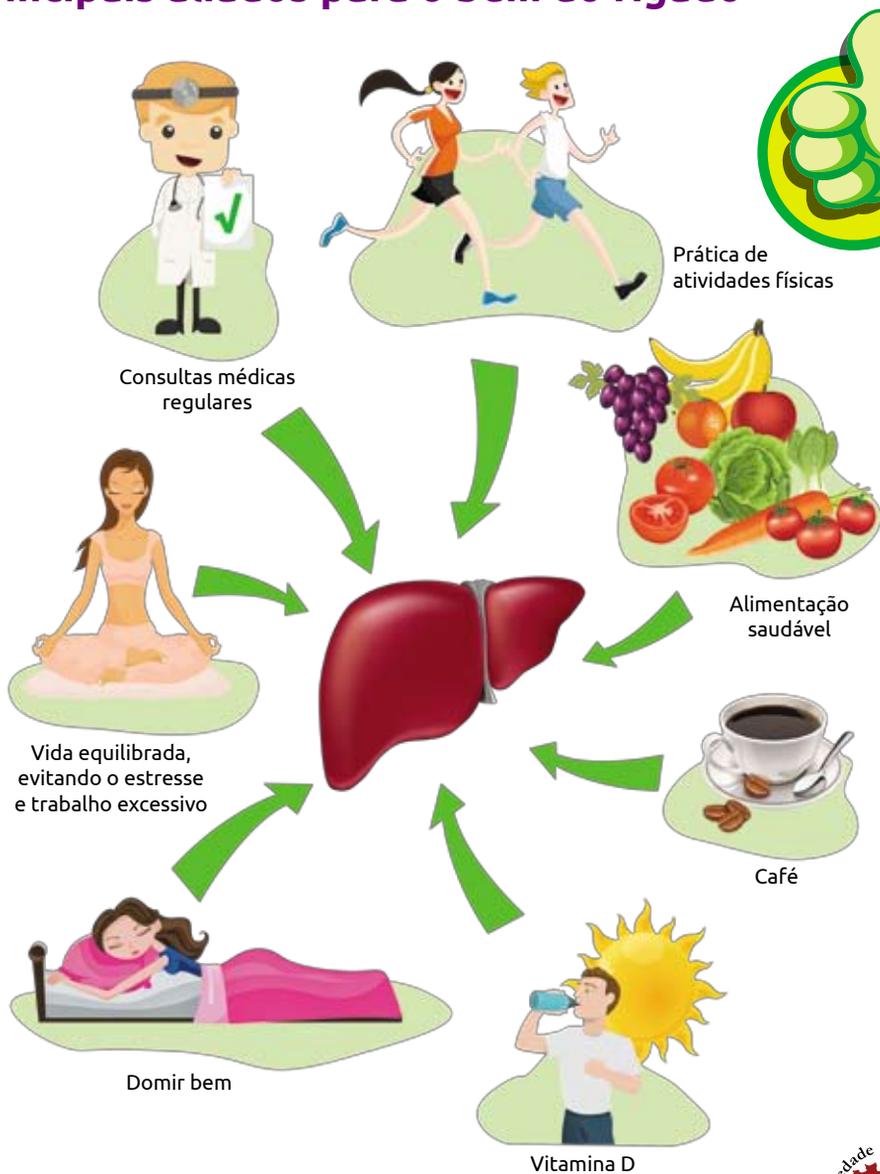
Nos casos de esteatose secundária, a eliminação ou correção do agente causal, quando possível, resolve o problema, enquanto o tratamento da doença hepática existente e a abstenção alcoólica podem eliminar a esteatose do fígado.

Na doença hepática gordurosa o tratamento é direcionado primeiramente para as **modificações de hábitos de vida que envolvem dietas mais saudáveis e aumento da atividade física**. Medicamentos sensibilizadores de insulina, antioxidantes e protetores celulares podem ser utilizados a cada caso, sob orientação médica.

- » **Escolha uma dieta saudável:** Alimente-se com uma dieta com mais fibras, frutas e vegetais. Reduza a quantidade de gorduras e carboidratos em sua dieta, inclua nela alimentos integrais e evite especialmente os carboidratos simples (doces, açúcar, pão francês, arroz, etc).
- » **Exercite-se, seja mais ativo:** Procure se exercitar pelo menos 30 minutos ao dia, pelo menos na maior parte dos dias da semana. O mínimo desejável é que você tenha um total de 150 minutos de atividade física na semana. Incorpore mais atividades físicas no seu dia. Tente andar mais pelas escadas ao invés do elevador, caminhe distâncias curtas ao invés de ir de ônibus ou carro. Inicie devagar, não tente resolver tudo de um mês para outro.
- » **Controle o diabetes:** Caso seja diabético, siga as instruções de seu médico. Tome sua medicação conforme orientado, monitore seus níveis sanguíneos de açúcar.
- » **Baixe seu colesterol:** Uma dieta saudável baseada em frutas e verduras, exercícios físicos e medicações ajudam a manter seus colesterol e triglicerídeos em níveis saudáveis.
- » **Perder peso:** Caso você esteja com sobrepeso ou obeso, reduza o número de calorias ingeridas diariamente e aumente as atividades físicas para auxiliar nessa tarefa. É importante que você entenda que a perda de 10% do seu peso corporal já é suficiente para melhorar sensivelmente a esteatose e as alterações metabólicas e hepáticas. É importante entender que você não precisa ficar magro para ficar saudável. Se tentou perder peso no passado e não foi bem sucedido, pode ser necessário a ajuda médica ou de um nutricionista.
- » **Proteja seu fígado:** Evite substâncias que causem mais dano ao seu fígado. Não beba álcool e tome cuidado com medicações e chás comprados sem receita médica.

PROCURE UM HEPATOLOGISTA - ELE CUIDA DO SEU FÍGADO

Principais aliados para o bem do fígado





Caminhada de Conscientização da **ESTEATOSE HEPÁTICA**

Gordura no Fígado

Para mais informações acesse site
www.tudosobrefigado.com.br

Realização



Sociedade Brasileira de Hepatologia (SBH)

Fundada em 15 de março de 1967, a Sociedade Brasileira de Hepatologia (SBH) é uma associação civil de caráter científico, sem fins lucrativos.

A sociedade possui âmbito nacional, reunindo e centralizando toda a atividade exercida na cidade de São Paulo, com prazo indefinido de duração.

Avenida Brigadeiro Faria Lima, 2391, Conj. 102

CEP 01452-000 - São Paulo - SP - Brasil

Tel.: (11) 3812-3253 - Fax: (11) 3032-3125

www.sbhepatologia.org.br

Organização

TECNOMKT

marketing técnico

Tel.: (11) 3831-6382