



# FIGADO GORDO



O que devo saber?



## FÍGADO GORDO-que devo saber?

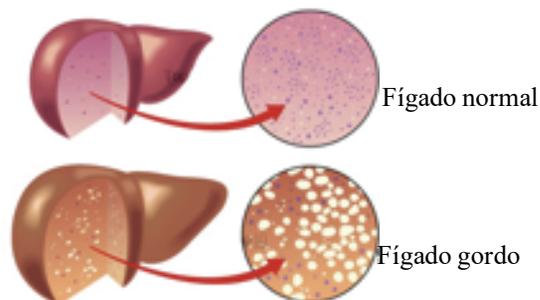
- Excesso de gordura acumulada no fígado (esteatose hepática), na maioria dos casos provocado pelo consumo excessivo de álcool
- Com o tempo, esta acumulação pode evoluir para doenças do fígado irreversíveis

### Não bebo bebidas alcoólicas, posso ter o fígado gordo?

- Pode!
- Nesse caso falamos de um Fígado Gordo Não Alcoólico (FGNA)
- Na sua forma mais grave o fígado apresenta inflamação → Esteatohepatite Não Alcoólica (NASH) que pode evoluir para cicatrizes irreversíveis, semelhantes ao dano causado pelo consumo excessivo de álcool CIRROSE e tumor do fígado

### Não se sabe o PORQUÊ de:

- Algumas pessoas acumulam gordura no fígado e outras não
- Alguns fígados gordos desenvolvem inflamação (esteatohepatite/NASH) e outros não



## Fatores de RISCO

### Doenças principais:

- Obesidade (excesso de peso, principalmente excesso de gordura concentrada no abdómen)
- Diabetes mellitus (acúcar elevado no sangue)
- Triglicéridos / colesterol elevados (gordura no sangue)

## Quais os SINTOMAS ?

- A maioria das pessoas não apresenta sintomas

### Em fases mais avançadas podem ocorrer:

- Cansaço
- Dor no lado superior direito do abdómen

## DIAGNÓSTICO

### Quando devo suspeitar?

#### Ecografia abdominal

- Pode mostrar um excesso de gordura (esteatose) e aumento do tamanho do fígado (hepatomegalia)

#### Análises:

- Elevação dos valores das enzimas hepáticas (AST, ALT, GGT)

### Como posso ter o Diagnóstico?

Caso o médico ache importante, necessita de fazer uma biópsia hepática (retirar tecido do fígado) para poder distinguir entre fígado gordo e esteatohepatite

## TRATAMENTO

Não existem medicamentos específicos para tratar a gordura no fígado.

Aconselha-se tratar e controlar possíveis doenças associadas:

- Gordura no sangue
- Diabetes mellitus
- Hipertensão arterial

### O que se aconselha a doentes com Fígado Gordo?

#### Alterações no estilo de vida!

- Alimentação saudável com pouca gordura (preferir o azeite), reduzir consumo de carnes vermelhas, aumentar consumo de vegetais, frutas e cereais integrais
- Reduzir as calorias que se ingerem
- Perder peso
- Praticar exercício físico regular (3 a 4x por semana 30-60 min. por dia)
- Não ingerir bebidas alcoólicas

### Como posso Prevenir um fígado gordo?

- Manter uma dieta saudável
- Evitar excesso de peso
- Exercício físico regular
- Evitar bebidas alcoólicas