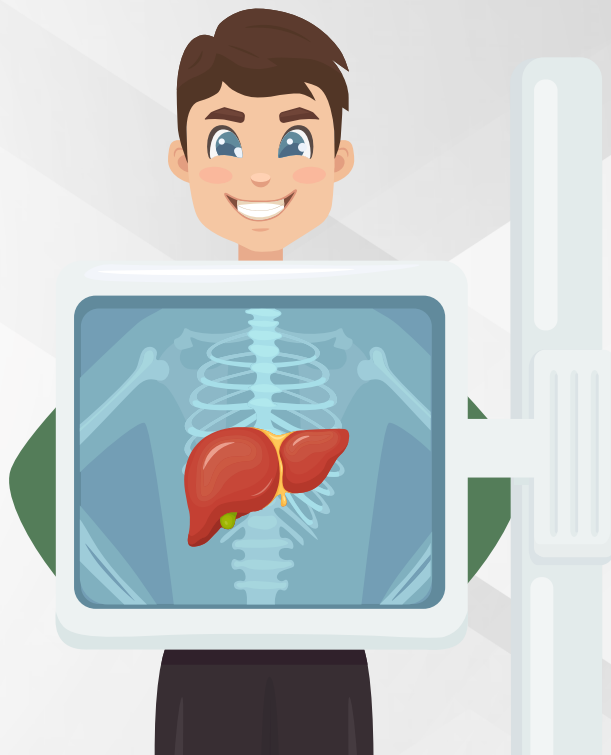


CARTILHA SOBRE

DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA METABÓLICA

Orientações para o paciente



CLINIQUE

consultórios médicos especializados

WWW.CLINIQUEMEDICAL.COM.BR



ESPECIALISTA

Dra. Petruska Marques

Hepatologista

CRM 12758 • RQE 9449

CURRÍCULO

**Especialista em Hepatologia pela
Sociedade Brasileira de Hepatologia (SBH)**

**Especialista em Gastroenterologia pela
Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG)**

**Mestrado em Medicina
pela Universidade de São Paulo (USP)**

**Treinamento em Elastografia Hepática
pela SBH, EEP-USP, CETRUS-SP.**

O que é Esteatose ou fígado gorduroso não alcoólico?

A doença gordurosa não alcoólica do fígado se caracteriza pelo acúmulo de gordura, também chamada esteatose, em mais de 5% dos hepatócitos, em pessoas que não consomem álcool regularmente.

Esta doença pode ser dividida em duas formas distintas: Esteatose simples e Esteatohepatite, esta última forma abrange um grande espectro de gravidade da doença incluindo fibrose, cirrose e câncer de fígado.

**Recentemente a
doença passou a
ser chamada de
MALFD**

(Doença hepática
gordurosa metabólica)



Quais os pacientes estão **SOB MAIOR RISCO** de desenvolver fígado gorduroso?



- Pacientes portadores de Obesidade
- Diabetes tipo II
- Dislipidemia (alterações no colesterol e/ou triglicérides)
- Hipertensão
- Sedentarismo
- Portadores de algumas mutações genéticas

Estes constituem grupo de risco para esteatose hepática. Menos frequentemente psoríase, doenças da tireóide e síndrome do ovário policístico também podem se associar a esteatose hepática.

Existem medicações que podem causar **gordura no fígado?**

Existem medicamentos que quando utilizados por longos períodos podem levar ao acúmulo de gordura no fígado, os mais comuns são:

Corticóides

Tamoxifeno

Metotrexato

Valproato

Amiodarona



O álcool pode causar **ESTEATOSE?**

O álcool também pode causar deposição de gordura no fígado, **pessoas que bebem diariamente mais de 20 a 30 g de ÁLCOOL (aproximadamente 14 a 21 drinks por semana)** correm este risco. Esta doença é chamada de Esteatose alcoólica.



**As mulheres são mais propensas a desenvolver
doença hepática pelo consumo de álcool.**

Quais os sintomas do **fígado gorduroso**?

Na grande maioria dos casos a esteatose não causa sintomas, sendo descoberta através da ultrassonografia abdominal, poucos pacientes podem referir sensação de peso do lado direito do abdômen ou sensação de cansaço (fadiga).

Outra apresentação comum é a elevação das enzimas do fígado (TGP e GGT) e elevação da ferritina.

Na grande maioria dos casos a esteatose não causa sintomas



Qual o melhor exame para diagnosticar gordura no fígado?

O primeiro exame a ser realizado deve ser a **ultrassonografia abdominal**, que detecta a grande maioria dos casos, é um exame simples, sem riscos para o paciente.



Os exames de sangue também devem ser realizados (Hemograma, perfil hepático, perfil glicêmico, perfil lipídico e exames para afastar causas secundárias de esteatose hepática).

Outros exames

Na avaliação subsequente, exames como Elastografia, Ressonância ou biópsia do fígado podem ser necessários.

Pessoas magras podem ter gordura no fígado?

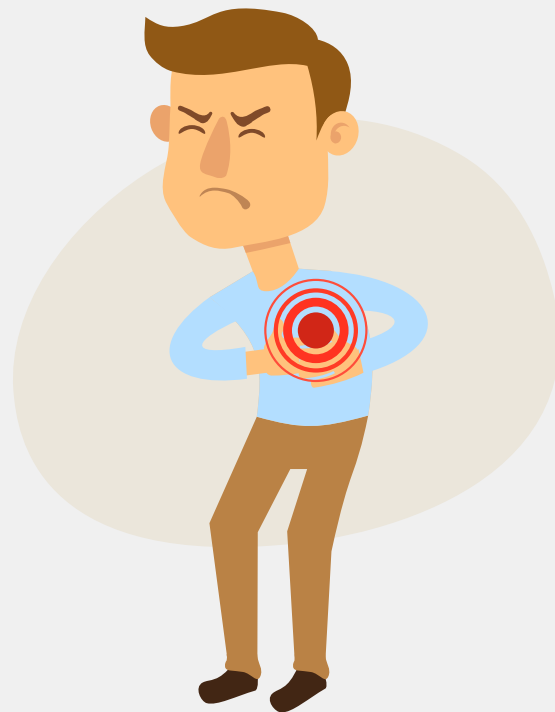
Sim. Geralmente nestes casos algumas mutações genéticas podem estar presentes ou talvez esta pessoa tenha outros fatores de risco que não a obesidade, como o Diabetes ou uso de medicações.

Quais as complicações do **fígado gorduroso**?

Pacientes com fígado gorduroso não alcoólico tem maior **risco de desenvolver doenças cardiovasculares, como infarto e AVC** e maior mortalidade por estas doenças.

Existe também uma associação entre doença renal crônica e esteatose hepática.

Pacientes que tem fígado gorduroso e evoluem com esteatohepatite, ou seja, inflamação e fibrose têm maior risco de desenvolver cirrose e câncer de fígado.



Como tratar o fígado gorduroso?

A primeira estratégia para tratamento do fígado gorduroso é a redução do peso. Estudos consistentes demonstram que quando se perde 5% do peso corporal a esteatose melhora, perdas superiores a 7 a 10% do peso levam a resolução da esteatose e até mesmo da inflamação e fibrose do fígado.

Perder peso de maneira saudável é o melhor tratamento para a gordura no fígado.

A dieta é o maior aliado para combater a esteatose.

Orienta-se hoje a dieta mediterrânea associada a atividade física regular (os estudos sugerem 150 minutos de atividade física na semana, ou seja, 50 a 60 minutos por dia, 3 a 4 vezes na semana).



Qual atividade física devo fazer?

Procure uma atividade física que lhe proporcione prazer, pode ser dança, bicicleta, caminhada, esteira ou esportes ao ar livre. A atividade física traz outros benefícios a saúde, como diminuir a ansiedade, melhorar a qualidade do sono, prevenir diabetes, doenças do coração e câncer. Se você tem mais de 40 anos é interessante consultar o cardiologista antes de começar a treinar.



Recomenda-se também associar uma atividade de resistência ao treino aeróbico, como musculação ou pilates, para fortalecer o sistema osteomuscular.

O importante é que a atividade física seja incorporada de forma permanente na sua rotina, pois traz benefícios a longo prazo para a sua saúde.

Qual a melhor dieta para quem tem gordura no fígado?

Não existe uma dieta específica para quem tem gordura no fígado.

Reduzir calorias, comer alimentos ricos em fibras e naturais são um bom ponto de partida. O importante é seguir um plano alimentar que possa induzir redução de peso e que possa ser seguido a longo prazo.

No momento a dieta mais recomendada é a Dieta Mediterrânea.



Curiosidades sobre dieta mediterrânea

Consiste em alimentos de vários países e regiões, incluindo Espanha, Grécia e Itália.

A dieta mediterrânea é uma ótima maneira de substituir as gorduras saturadas.

É associada a proteção contra doenças cardiovasculares, como AVC, infarto e hipertensão, pode prevenir o aparecimento de Diabetes tipo II.

Quais os tipos de alimentos devo consumir?

- Frutas frescas, como maçãs, figos, banana, pêra, uva, laranja, abacaxi, melão, etc.
- Consumo regular de oleaginosas: como amêndoas, nozes e castanhas.
- Grãos integrais como trigo integral, aveia e arroz integral.

Grandes quantidades de legumes e vegetais, como: tomates, brócolis, espinafre, cenoura, pepino, couve, cebola, alface, abóbora, beterraba, etc.



- O azeite como principal fonte de gordura dietética, ao lado de azeitonas, abacates e óleo de abacate.
- Queijo e iogurte como os principais produtos lácteos.
- Quantidades moderadas de peixes e aves: frango, peru, pato, salmão, sardinha e ostras.
- Ovos, incluindo ovos de galinha, codorna e pato.
- Quantidades limitadas de carnes vermelhas e doces.

Quais os alimentos devo evitar ou reduzir o consumo?

- Evitar bebidas gaseificadas e açucaradas, como refrigerantes e sucos de caixinha.
- Evitar doces, massas, pão branco, farinha de trigo, bolos, biscoitos industrializados, biscoitos recheados, chocolate branco, hambúrgueres, pizzas, batata frita.
- Carnes processadas e defumados como presunto, linguiças.
- Frituras devem ser evitadas: alimentos cozidos, assados ou preparados no vapor conservam melhor as vitaminas e nutrientes.



Quais os benefícios da dieta mediterrânea ?



Baixo teor de açúcar: a dieta é rica em açúcar natural e não adicionado, por exemplo, em frutas frescas. O açúcar adicionado aumenta as calorias sem benefício nutricional.

Gorduras saudáveis: a dieta é rica em gorduras monoinsaturadas.

Fibra: a dieta é rica em fibras, o que reduz o risco de câncer de intestino e doença cardiovascular.

Alto teor de vitaminas e minerais: frutas e vegetais fornecem vitaminas e minerais vitais. Além disso a presença de carnes magras fornece vitaminas, como B12, que não são encontradas em alimentos vegetais.

Uma parte fundamental da cultura do jantar do Mediterrâneo é comer com outros e compartilhar refeições saudáveis e nutritivas. O apoio de familiares e amigos íntimos é fundamental para reforçar as mudanças.

O café e o fígado gorduroso

Beber café é um ritual da manhã para muitas pessoas, mas poucos sabem do seu efeito benéfico sobre o fígado.

Estudos recentes apontam o ácido clorogênico presente no café como uma substância com potente atividade antioxidante e anti-inflamatória.

Adicionar café à rotina da manhã pode ser uma excelente opção para portadores de gordura no fígado, a dose exata de café a ser ingerida não é consenso na literatura médica.



Tenho gordura no fígado, posso beber?

Álcool: O álcool deve ser reduzido em pacientes portadores de esteatose e evitado completamente em pacientes portadores de fibrose avançada e cirrose do fígado.

Suplementos, chás e remédios naturais podem ajudar a combater a gordura do fígado?

Definitivamente não. Não existem estudos científicos publicados em revistas médicas de impacto demonstrando que o uso de chás, termogênicos, suplementos, remédios naturais ou ervas podem beneficiar o fígado. Muitas substâncias ditas naturais podem inclusive causar hepatites graves e até mesmo falência do fígado com necessidade de transplante e óbito.

Essas são algumas substâncias com potencial de lesar o fígado: **extratos de chá verde, cavalinha, espinheira santa, tribulus terrestres, esteróides anabolizantes, confrei, sene, kava-kava, iombina, carqueja, entre outros.**



Mensagem final

A maneira mais segura de emagrecer é através da dieta e atividade física, é o caminho mais difícil e árduo, porém o mais correto e real. Entretanto, se alguma medicação for necessária converse com seu hepatologista ou endocrinologista, que podem orientar e prescrever tais medicações com base em estudos científicos publicados, guidelines e consensos médicos.

Procure orientação em sites confiáveis como o site da **Sociedade Brasileira de Hepatologia, Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Abeso.**

Muito cuidado com prescrições pela internet, modismos, achismos e opiniões de pessoas sem formação. Muitos querem vender e lucrar com falsas promessas e fórmulas mágicas, sem preocupação real com a saúde e o bem estar do paciente.

Procurar profissionais qualificados é difícil no mundo atual com tantas informações, minha sugestão é sempre buscar um profissional que tenha residência médica e título de especialista pela Sociedade Brasileira, este profissional certamente irá te oferecer opções terapêuticas científicas.



Dra. Petruska Marques

Responsável Técnica da Clinique

REFERÊNCIAS

- 1.** EASL–EASD–EASO Clinical Practice Guidelines for the management of non-alcoholic fatty liver disease. European Association for the Study of the Liver (EASL), European Association for the Study of Diabetes (EASD) and European Association for the Study of Obesity (EASO). Journal of Hepatology 2016 vol. 64 j 1388–1402.
- 2.** Chalasani N, Younossi Z, Lavine JE, Diehl AM, Brunt EM, Cusi K, et al. O diagnóstico e manejo da doença hepática gordurosa não alcoólica: Guia de Prática da Associação Americana para o Estudo de Doenças Hepáticas, Colégio Americano de Gastroenterologia e Associação Americana de Gastroenterologia. Hepatology 2012; 55: 2005–23.
- 3.** Angulo P. Doença hepática gordurosa não alcoólica. N Engl J Med 2002; 346: 1221–31. PMID: 11961152.
- 4.** World Gastroenterology Organisation Global Guideline. Doença hepática gordurosa não alcoólica e esteatohepatite não alcoólica. Junho de 2012.



77 3425-3843

Av. Jorge Teixeira, 6º Andar, Salas 602 e 603
Candeias Medical Center - Candeias
Vitória da Conquista-BA

 **CLINIQUEMEDICAL**

 **CLINIQUEMEDICALS**

WWW.CLINIQUEMEDICAL.COM.BR