

Doença do fígado gordo



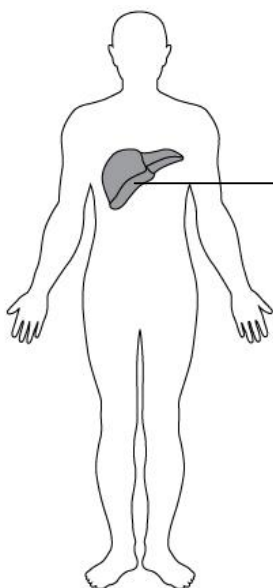
UHN

(Fatty Liver Disease – Portuguese)

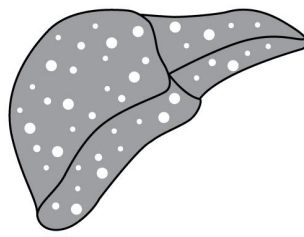
Informação para pacientes

O que é um fígado gordo?

O fígado decompõe a gordura contida nos alimentos que você come. O fígado é uma fábrica de gordura para o corpo humano. Ele processa e armazena a gordura. Quando o alimento que você come tem mais gordura do que a quantidade que o seu corpo precisa, o fígado armazena-a. Outras partes do seu corpo também acumulam gordura nesta situação. Uma pessoa tem fígado gordo quando a gordura representa 5 a 10% da composição do fígado. Quando há acúmulo de gordura em uma pessoa que não consome muita bebida alcoólica, os médicos chamam a isso de doença do fígado gordo não alcoólico (NAFLD, em inglês).



A gordura acumula-se no fígado



This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2009 University Health Network. All rights reserved.

Author: Colina Yim NPN & Dr. Hemant Shah, TWH Liver Clinic

Created: 05/2009

Form: D-5048A



University Health Network
Toronto General Hospital | Toronto Western Hospital | Princess Margaret Hospital

O que é NASH?

NASH é a sigla em inglês de esteatohepatite não alcoólica, um tipo muito grave de doença do fígado gordo não alcoólico. A NASH existe quando a gordura causa inflamação e inchaço do fígado. Com o tempo, a NASH danifica o fígado, sendo algo que pode acontecer com pessoas que não tomam bebidas alcoólicas ou bebem muito pouco. Entre 2 e 6% da população geral tem NASH. Cerca de 1 entre 5 adultos com NASH pode desenvolver cirrose (lesão grave do fígado), e cerca de 1 entre 10 adultos pode morrer devido a problemas relacionados ao fígado. Algumas pessoas desenvolvem insuficiência hepática e precisam de um transplante de fígado.

O que causa a doença do fígado gordo?

A doença do fígado gordo não alcoólico pode ser de grau ameno a muito grave (por exemplo, NASH). Uma pessoa com acúmulo de gordura simples no fígado tem maior risco de sofrer lesão do fígado do que alguém sem gordura alguma.

No Canadá, a causa mais comum da doença do fígado gordo é a obesidade. Cerca de 75% das pessoas obesas estão em risco de desenvolver a doença do fígado gordo simples e até 23% estão em risco de desenvolver a doença do fígado gordo com inflamação.

Estas são outras possíveis causas da doença do fígado gordo:

- inanição
- insuficiência de proteínas
- cirurgia de desvio intestinal para combater a obesidade, e
- perda rápida de peso.

Certas condições predis põem a pessoa à doença do fígado gordo, incluindo diabetes, hiperlipidemia (alto nível de colesterol ou triglicerídeos no sangue) e alta pressão sanguínea.

Outras causas da doença do fígado gordo incluem fatores genéticos, medicações, drogas e produtos químicos. Essas causas são muito menos comuns.

As crianças estão em risco de desenvolver a doença do fígado gordo?

Sim. As crianças estão em risco de desenvolver a doença do fígado gordo devido ao aumento da obesidade infantil. É importante consultar um médico regularmente porque a doença do fígado gordo pode manifestar-se em crianças desde os 4 anos de idade.

A Canadian Liver Foundation (Fundação Canadiana do Fígado) afirma que 1 em 10 crianças estão acima do peso normal, e a doença do fígado gordo pode estar presente em cerca de metade das crianças obesas.



Que sintomas são causados pela doença do fígado gordo?

Geralmente, não há sintomas importantes, mas pode haver uma sensação de desconforto (na altura do fígado), fadiga e uma sensação geral de não estar bem.

Como posso descobrir se tenho doença do fígado gordo?

Análises ao sangue podem revelar que você tem uma pequena inflamação no fígado. Um exame de ultrassom do fígado pode revelar um fígado gordo ou um fígado aumentado. O único exame que pode comprovar que você tem um fígado gordo (mas que raramente é feito) é uma biópsia do fígado. Uma biópsia é um procedimento onde um médico retira uma amostra do tecido hepático por meio de uma agulha. Em seguida, a amostra é examinada ao microscópio.

Existe tratamento para a doença do fígado gordo?

Todas as pessoas com fígado gordo devem conversar com seus médicos a respeito de perda de peso lenta e duradoura obtida ao comer os alimentos certos e ao exercitarem-se. Os pacientes que também têm doenças como alta pressão sanguínea, alto colesterol ou diabetes devem melhorar e controlar suas doenças por meio de medicação, além de exercícios e dieta.

No momento, não existem medicamentos específicos que possam tratar com eficácia da doença do fígado gordo.

Como posso prevenir a doença do fígado gordo?

Eis algumas sugestões para prevenir a doença:

- Tenha um estilo de vida saudável
- Caso seu peso esteja acima do normal, tente emagrecer lenta e continuamente
- Coma alimentos com poucas gorduras saturadas e alto conteúdo de fibras
- Exercite-se pelo menos 4 vezes por semana mediante atividades diferentes, como andar, nadar, praticar jardinagem e alongamento
- Evite bebidas alcoólicas
- Evite o acúmulo de gordura abdominal. Uma cintura com mais de 102 cm (40 polegadas) de diâmetro para homens e mais de 88 cm (35 polegadas) para mulheres os colocará em risco de desenvolver doença do fígado gordo.

O que devo fazer se achar que tenho doença do fígado gordo?

- Pare de consumir bebidas alcoólicas.
- Converse com o seu médico para ver se está com o peso acima do normal e como perder peso para não engordar de novo.
- Faça exames para detectar diabetes, alta pressão sanguínea e alto colesterol e, se necessário, trate dessas condições.
- Certifique-se de fazer exames para detectar outras causas de doença do fígado.



Para obter mais informações, visite o sítio web da Canadian Liver Foundation (Fundação Canadana do Fígado) em www.liver.ca ou o do Toronto Western Hospital Liver Centre (Centro do Fígado do Toronto Western Hospital) em <http://www.torontoliver.ca/>

Este folheto informativo foi preparado com informações do sítio web da Canadian Liver Foundation (Fundação Canadana do Fígado) em <http://www.liver.ca/>