

# Esteatose Hepática

## Informações Essenciais

---

### Avisos Importantes

- **Automedicação:** Evite o uso de medicamentos ou suplementos sem a orientação de um médico. A automedicação pode agravar os danos hepáticos e trazer efeitos adversos graves. Somente um profissional de saúde qualificado pode indicar o tratamento adequado para esteatose hepática.
- **Consultando um Médico:** Caso você ou alguém próximo apresente sintomas como fadiga, desconforto abdominal ou alterações nos exames hepáticos, é essencial buscar orientação médica. O diagnóstico precoce e o manejo adequado podem prevenir complicações, como a progressão para cirrose ou câncer hepático.

### Fatos sobre a Esteatose Hepática

- A esteatose hepática é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura nas células do fígado.
- É mais comum em pessoas com obesidade, diabetes tipo 2 e dislipidemia, mas também pode afetar pessoas sem fatores de risco evidentes.
- Cerca de 25% da população mundial apresenta algum grau de esteatose hepática.
- Em casos graves, a condição pode evoluir para esteato-hepatite, fibrose, cirrose ou carcinoma hepatocelular.

Há dois tipos principais:

- Esteatose Hepática Alcoólica (EHA): Associada ao consumo excessivo de álcool.
- Esteatose Hepática Não Alcoólica (EHNA): Relacionada a fatores metabólicos e ao estilo de vida.

## Visão Geral

A esteatose hepática ocorre quando há acúmulo de gordura em mais de 5% das células do fígado. Embora frequentemente assintomática nos estágios iniciais, a condição pode causar danos progressivos ao fígado, comprometendo sua função.

Fatores de risco incluem obesidade, resistência à insulina, hipertensão arterial, sedentarismo e consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e carboidratos refinados. Além disso, condições como apneia do sono e síndrome metabólica estão diretamente associadas.

## Sintomas e Padrões

Na maioria dos casos, a esteatose hepática não apresenta sintomas claros. No entanto, em estágios avançados ou progressivos, os sinais podem incluir:

- Fadiga crônica
- Desconforto ou dor no quadrante superior direito do abdômen
- Inchaço abdominal
- Náuseas ou perda de apetite
- Alterações nos exames hepáticos (elevação das enzimas TGO, TGP e GGT).

Em casos graves, pode evoluir para esteato-hepatite, com inflamação, fibrose e, eventualmente, cirrose ou insuficiência hepática.

## Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico é realizado por meio de histórico clínico, exames laboratoriais (enzimas hepáticas, glicemia, perfil lipídico), e exames de imagem, como ultrassonografia, elastografia e ressonância magnética. Em alguns casos, pode ser necessária uma biópsia hepática para avaliar o grau de dano.

## Tratamentos e Intervenções

Não há medicamentos específicos aprovados para a esteatose hepática. O manejo inclui:

Mudanças no Estilo de Vida:

- Perda de peso gradual (redução de 7% a 10% do peso corporal).
- Dieta equilibrada, com redução de açúcares refinados e gorduras saturadas.
- Exercícios regulares, como caminhada, corrida ou musculação.
- Controle de Doenças Associadas: Tratar diabetes, dislipidemia e hipertensão.
- Medicamentos: Em casos específicos, o médico pode prescrever vitamina E, pioglitazona ou outros fármacos off-label para controle da inflamação e fibrose.

## **Prevenção**

- Hábitos Alimentares: Adote uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Evite o consumo excessivo de álcool, açúcar e alimentos ultraprocessados.
- Atividade Física: Exercite-se regularmente, pelo menos 150 minutos por semana.
- Controle Metabólico: Mantenha glicemia, colesterol e pressão arterial dentro dos níveis adequados.
- Peso Saudável: Trabalhe para alcançar e manter um peso saudável por meio de dieta e exercícios.

## **Autocuidado**

- Para pessoas diagnosticadas com esteatose hepática, algumas práticas podem ajudar no manejo da condição:
- Alimentação Saudável: Foque em alimentos naturais e evite o consumo de álcool.
- Atividade Física Regular: Mesmo exercícios leves podem ajudar a reduzir o acúmulo de gordura no fígado.
- Hidratação Adequada: Beber água suficiente é essencial para a saúde geral do corpo e do fígado.
- Acompanhamento Médico: Realize exames regulares para monitorar a saúde do fígado.

## **Se você está em risco**

- Procure um médico para avaliação.

- Evite automedicação-se.
- Converse com familiares sobre mudanças no estilo de vida que beneficiem todos.

## ***Referências***

1. Sociedade Brasileira de Hepatologia. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Hepatologia para diagnóstico e tratamento da Esteatose Hepática Não Alcoólica. Disponível em: <https://www.sbhepatologia.org.br>.
2. Ministério da Saúde. Esteatose Hepática: informações para prevenção e cuidado. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>.
3. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS). Doenças hepáticas relacionadas ao estilo de vida. Disponível em: <https://www.paho.org/pt>.