

Autor: Catarina Vieira, Joana Costa

Última atualização: 2019/07/31

Palavras-chave: Esteatose Hepática Não Alcoólica; Fígado Gordo, Colesterol; Triglicérides

Resumo

A doença hepática não alcoólica caracteriza-se pela acumulação de gordura no fígado, que pode estar ou não associada à inflamação deste órgão. Esta doença surge em pessoas sem consumo ou com consumo reduzido de álcool e está geralmente associada a fatores como o excesso de peso ou obesidade, diabetes ou níveis altos de açúcar no sangue ou excesso de gorduras no sangue.

Uma vez que é uma doença que não provoca sintomas, o seu diagnóstico é habitualmente feito através de análises ao sangue e pela ecografia abdominal. Não existe tratamento específico para a DHNA, sendo que as alterações de estilo de vida são a chave para o controlo desta patologia. É importante a perda de peso e controlo de outros fatores de risco para evitar a progressão para esteato-hepatite não alcoólica e, em última linha, para cirrose.

Doença hepática não alcoólica

A **doença hepática não alcoólica** caracteriza-se pela acumulação de gordura no fígado. Sendo uma condição geralmente benigna, é a causa mais comum de doença do fígado dos países ocidentais industrializados. A nível mundial, a sua prevalência encontra-se entre os 6-35%, e tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Nos casos de acumulação de gordura e inflamação do fígado, estamos perante uma doença chamada **esteato-hepatite não alcoólica**. Desconhece-se o número de pessoas com esta doença mas é mais prevalente em mulheres e em idades entre os 40 e 60 anos, embora possa estar presente também em crianças. Em situações mais graves, a esteato-hepatite não alcoólica pode evoluir para **cirrose**, onde as células são substituídas por tecido em cicatriz e deixam de funcionar corretamente.

Fatores de Risco

Embora a principal causa de acumulação de gordura no fígado seja o consumo de álcool, a **doença hepática não alcoólica** costuma surgir em pessoas que consomem pouco ou nenhum álcool. As suas causas não estão completamente esclarecidas, mas sabe-se que é mais frequente em pessoas com excesso de peso ou obesidade, diabetes ou níveis altos de açúcar no sangue e excesso de gorduras no sangue (colesterol e triglicérides). É importante distinguir outras causas de doença do fígado como consumo excessivo de álcool, alguns medicamentos, hepatites virais ou doenças metabólicas.

Diagnóstico

A maioria das pessoas com **doença hepática não alcoólica** não apresentam sintomas e, por esse motivo, o diagnóstico é feito através de exames. As análises ao sangue permitem avaliar marcadores de lesão do fígado, com aumento dos níveis de *gamaglutamiltranspeptidase* (gama-GT) e das transaminases (*alanina-aminotransferase* - TGO ou ALT, e *aspartato-aminotransferase* - TGP ou AST). Habitualmente é também necessário um exame de imagem, como uma ecografia abdominal, podendo por vezes ser necessário realizar uma TAC ou uma ressonância magnética abdominal.

Em alguns doentes poderá haver necessidade de realizar uma biópsia hepática, que consiste na remoção de uma pequena amostra de tecido do fígado. Este é o único exame que faz o diagnóstico definitivo de doença hepática não alcoólica e mede o nível de inflamação do fígado.

Tratamento

Não existe um tratamento específico para a doença hepática não alcoólica. No entanto, é possível evitar a progressão da doença, através do controlo de alguns fatores de risco, nomeadamente:

- **Perder peso:** com o objetivo de diminuir 10% do peso total;
- **Controlar os níveis de açúcar** no sangue e tratar a diabetes;
- **Reduzir os níveis de colesterol** e triglicérides no sangue.

A adoção de **estilos de vida saudáveis**, como um plano alimentar equilibrado, a prática de atividade física e evitar o consumo de bebidas alcoólicas, são o pilar do tratamento, prevenindo o agravamento da doença hepática não alcoólica.

Existem estudos que sugerem que a suplementação com Vitamina E pode diminuir as lesões hepáticas na Doença hepática não alcoólica, mas o seu uso é controverso, não estando recomendada a sua utilização.

Prognóstico

Habitualmente a **doença hepática não alcoólica** mantém-se estável ao longo do tempo, mas, em alguns casos, pode evoluir para esteato-hepatite não alcoólica. Com tratamento adequado nas mudanças de estilos de vida, ambas as situações são reversíveis e podem regredir para um fígado normal. Alguns casos podem progredir para cirrose hepática, uma situação irreversível e com gravidade.

É importante manter o seguimento regular da doença através de análises ao sangue com os marcadores de lesão do fígado e de ecografia abdominal.

Conclusão

A doença hepática não alcoólica tem um bom prognóstico mas não tem cura. É importante tratar os fatores de risco, de forma a travar a progressão da doença.

Referências recomendadas

- Chopra S, Lindor KD, Robson KM. Patient education: Nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD), including nonalcoholic steatohepatitis (NASH)
- Naim Alkhouri, MD, and Marsha H. Kay, MD, FACP. The Cleveland Clinic, Cleveland, December 2012

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale conosco** *****

Catarina Vieira • Joana Costa