



Prezado servidor,

Você está recebendo este e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2018. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Estamos lhe enviando o texto abaixo na expectativa de contribuir para preservação ou melhoria da sua saúde.

### **“Gordura no Fígado”: o que preciso saber?**

Muitas pessoas têm gordura no fígado e não sabem. Isso ocorre porque a esteatose hepática, nome científico para o acúmulo excessivo de gordura nas células do fígado, pode não provocar sintomas.

A esteatose hepática pode ser causada pelo consumo excessivo e crônico de bebidas alcoólicas. Neste caso, é classificada como esteatose hepática alcoólica. No entanto, é a esteatose não alcoólica, também conhecida como doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) que figura como uma das principais causas de doença hepática no mundo. Estudos apontam que ela acomete 6-35% da população no mundo (média de 20%).

Daí a importância de se realizar, rotineiramente e a critério médico, o exame de ultrassonografia abdominal. Esse exame de imagem, geralmente realizado por um radiologista, destina-se a detectar a presença ou não de gordura no fígado e o grau em que se encontra.

A crescente prevalência da obesidade em todo o mundo é uma das principais causas da DHGNA, mas ela também pode ser devida a outros fatores de risco, tais como: dislipidemia (alteração das gorduras do sangue), hipertensão arterial e diabetes mellitus;

A grande importância da DHGNA é a imprevisibilidade de sua evolução, já que mesmo casos leves podem evoluir para formas inflamatórias (esteato-hepatite), que, se não tratadas, podem resultar em cirrose.

Para definir a causa da esteatose é necessária a avaliação de um médico que investigará o diagnóstico diferencial e a presença de fatores de risco por meio do exame físico do paciente, de exames de sangue e de imagem. Se você foi diagnosticado com esteatose hepática converse com seu médico, mas saiba, desde já, que os pilares do tratamento são as modificações dos hábitos de vida.

Para pacientes com sobrepeso ou obesos, recomenda-se perda de peso, cerca de 10% do peso corporal, através de dieta balanceada, com um baixo conteúdo de açúcares. É recomendado também um mínimo de 150 minutos de atividade física por semana, com exercícios aeróbicos e de resistência. Além disso, o controle do diabetes, da pressão arterial e dos níveis de colesterol e triglicerídeos é indispensável. O tratamento farmacológico específico com drogas que diminuem inflamação e/ou fibrose pode ser necessário devendo ser avaliado individualmente pelo seu médico.

Seguindo o tratamento adequado, há grandes chances de regredir o acúmulo de gordura no fígado ou ao menos estabilizá-lo. Por isso a importância do diagnóstico precoce.

Lembre-se: apenas o médico pode avaliar, diagnosticar e indicar o melhor tratamento para cada caso.

A equipe do NAS está à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto.

Caso não queira receber nossos próximos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Atenciosamente.

Equipe de Saúde do NAS/TRF 5ª.

Texto produzido em setembro de 2019.