

DIZ QUEM SABE

| 04.11.2021 às 12h40

A relação entre o fígado gordo e a diabetes

Um artigo de opinião assinado pelo presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF).



Dr. José Presa



@shaymitchell

A esteatose hepática, mais conhecida por fígado gordo, e a diabetes mellitus são doenças com uma frequência elevada e crescente, que, quando não controladas, podem trazer consequências graves para a saúde. Mas qual é a relação entre estas duas patologias?

De acordo com um estudo realizado pela Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP), de 2018, dois terços das pessoas com diabetes tipo 2, em Portugal, têm fígado gordo. A esteatose hepática é uma condição frequente, que se caracteriza pela acumulação de gordura nas células do fígado, que resulta da sua ingestão em excesso, de modo que o organismo não a consiga processar.

Considera-se que o fígado é gordo quando a gordura corresponde entre 5 a 10 por cento da massa do fígado. Pode ser uma situação simples, que não cause lesão, ou, pelo contrário, evoluir com inflamação deste órgão, podendo levar ao comprometimento da sua função e a formas de doença graves, como cirrose hepática ou cancro hepático. Para o aparecimento de esteatose hepática é de destacar a sua relação direta com os excessos da alimentação moderna e o estilo de vida sedentário, que conduzem a excessos de peso.

A diabetes mellitus é uma doença metabólica que acompanha a pessoa para toda a vida, que pode ter várias causas e que resulta de alterações fisiopatológicas que conduzem à elevação da glicemia, isto é, à quantidade de açúcar no sangue.

O número de pessoas com diabetes é também crescente, sendo que esta doença atinge já cerca de 13 por cento da população adulta portuguesa. A diabetes, que frequentemente cursa com resistência à insulina, aumenta o risco de desenvolver fígado gordo. Na realidade, trata-se de uma relação bidirecional, uma vez que tanto a diabetes pode ter como complicação a doença hepática, como o contrário, visto que as doenças do fígado podem influenciar o metabolismo da glicose (açúcares).

O fígado é um regulador dos níveis da insulina, uma hormona essencial para promover a captação da glicose para dentro das células. Em pessoas saudáveis estes mecanismos fisiológicos funcionam de forma equilibrada e harmoniosa. Contudo, nas que têm fígado gordo e diabetes este equilíbrio está comprometido, originando níveis elevados de açúcar e um aumento das gorduras no sangue (colesterol e triglicéridos). Estas alterações promovem maior risco de doença hepática avançada, fibrose, cirrose ou cancro hepático, bem como doenças cardiovasculares.

Mais importante do que se falar em tratamento farmacológico para estas doenças é falar da sua prevenção, uma vez que a forma de as evitar é simples e prende-se com a adoção de estilos de vida saudáveis. Mantenha um peso adequado, uma dieta pobre em gorduras, reduza os açúcares e pratique exercício físico com frequência. No caso de já ter diabetes, adote ou mantenha os conselhos para um estilo de vida saudável e tome corretamente a medicação prescrita pelo seu médico. Manter um bom controlo glicémico e a doença controlada é essencial para evitar ou atrasar o aparecimento de complicações, incluindo as doenças de fígado.

Na maioria dos casos, o fígado gordo não apresenta sintomas. Por vezes, pode surgir cansaço e dor ou desconforto na parte superior direita do abdómen. Na diabetes mellitus, os sintomas são causados pela quantidade de açúcar no sangue, quer associados ao aumento do seu nível (hiperglicemia), quer à sua diminuição (hipoglicemia). Estas condições podem causar visão turva, sensação de boca seca, transpiração excessiva e cansaço.

Opte por adotar um estilo de vida saudável e por consultar o seu médico e fazer exames diagnósticos com regularidade, a fim de prevenir o aparecimento destas doenças ou de as diagnosticar, ainda, em fases precoces, evitando as suas consequências.