RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quinta-Feira, 12 de Novembro de 2026

Gordura no fígado: qual é o melhor tratamento?

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

A gordura no fígado, conhecida tecnicamente como esteatose hepática, é uma condição cada vez mais comum e, muitas vezes, silenciosa. Estima-se que uma parcela significativa da população adulta apresente algum grau da patologia, especialmente em associação com excesso de peso, diabetes, colesterol elevado e resistência à insulina. Apesar de frequente, a esteatose ainda é subestimada, o que pode atrasar o tratamento e favorecer complicações.

A esteatose ocorre quando há acúmulo excessivo de gordura nas células do fígado. Em muitos casos, o paciente não apresenta sintomas, e o diagnóstico surge de forma incidental em exames de imagem ou laboratoriais. No entanto, quando não tratada adequadamente, a condição pode evoluir para inflamação hepática, fibrose, cirrose e aumentar o risco cardiovascular.

Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, não existe um medicamento único ou “milagroso” para eliminar a gordura no fígado. O tratamento mais eficaz envolve uma abordagem global, focada principalmente na correção das causas metabólicas que levam ao acúmulo de gordura no órgão.

A base do tratamento é a mudança do estilo de vida. A perda de peso gradual e sustentada é um dos fatores que mais impactam positivamente a saúde do fígado. Mesmo uma redução modesta de 5% a 10% do peso corporal já pode diminuir significativamente a quantidade de gordura hepática e melhorar exames laboratoriais.

A alimentação tem papel central nesse processo. Priorizar alimentos como frutas, verduras, legumes, proteínas e gorduras saudáveis, e reduzir o consumo de ultraprocessados, açúcar, bebidas adoçadas e álcool é fundamental. Não se trata de dietas extremamente restritivas, mas de escolhas alimentares consistentes e possíveis a longo prazo.

Outro ponto essencial é a prática regular de atividade física. Exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular contribuem para melhorar a sensibilidade à insulina, reduzir a gordura visceral e favorecer a saúde hepática. O mais importante é a regularidade, e não a intensidade extrema.

Em muitos casos, o tratamento da esteatose hepática também envolve o controle adequado de doenças associadas, como diabetes tipo 2, dislipidemia e síndrome metabólica. Nesses contextos, o endocrinologista tem papel fundamental na condução do tratamento, ajustando medicamentos quando necessário e acompanhando a evolução do quadro de forma individualizada.

É importante destacar que a gordura no fígado não está relacionada apenas ao consumo de álcool. A chamada esteatose hepática não alcoólica é hoje uma das principais causas da doença e está diretamente ligada ao estilo de vida moderno. Por isso, o acompanhamento médico regular é essencial, mesmo para pessoas que

não consomem bebidas alcoólicas.

O melhor tratamento para a gordura no fígado é aquele que considera o paciente como um todo. Mudanças sustentáveis, acompanhamento médico e atenção à saúde metabólica são as chaves para evitar a progressão da doença e preservar a função hepática ao longo da vida.

Dra. Mariana Ramos é *endocrinologista em Cuiabá-MT*.