



DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do fígado e
transplante

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE GORDURA NO FÍGADO

DR. MATHEUS TAKAHASHI

Índice

Introdução	01
Você conhece o Dr. Matheus?	02
Qual a função do fígado para a vida humana?	05
Quais as consequências do acúmulo de gordura no fígado?	08
Quais os sintomas de gordura no fígado?	11
Quais doenças podem surgir a partir da gordura no fígado?	13
Quais hábitos possibilitam o acúmulo de gordura no fígado?	16
Quais hábitos ajudam a evitar o acúmulo de gordura no fígado?	19
Se não tratada, o que a gordura no fígado pode provocar?	23
Como é possível eliminar a gordura no fígado?	25

I Introdução

A gordura no fígado, também conhecida como Esteatose Hepática, figura entre um dos principais problemas que acometem a saúde dos brasileiros, muito relacionada aos hábitos de vida do paciente e sua característica silenciosa, que prejudica o funcionamento natural do fígado, possibilitando o desenvolvimento de outras doenças mais graves.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro do Fígado, cerca de 30% dos habitantes do país sofrem com as consequências de conviver com a presença e acúmulo de gordura no fígado.

Isso demonstra uma realidade assombrosa quando pensamos no bem-estar da população, e o quanto estamos inseridos em meio a uma perspectiva de maus hábitos, que invariavelmente, mexem negativamente com a longevidade das pessoas.

Com esses fatores em mente, elaborei este Ebook que você tem em mãos, para trazer todos os detalhes sobre o problema, junto a importância do bom funcionamento do fígado na saúde humana, bem como cuidados que podemos tomar para nos prevenir desse problema.

Desejo que esse conteúdo lhe auxilie a obter uma melhor clareza sobre a sua saúde e como preservá-la da melhor forma possível. Boa leitura!



DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

| 02

VOCÊ CONHECE O DR. MATHEUS?

@dr_matheus_takahashi



Você conhece o Dr. Matheus?

O Dr. Matheus é médico, especialista na realização de Cirurgia de Fígado e Transplante de fígado. Se formou em Medicina em 2007, pela PUC-PR, e desde então vem acumulando conhecimento e experiência, tanto na qualidade da sua atuação, quanto no respeito e empatia as quais trata seus pacientes.

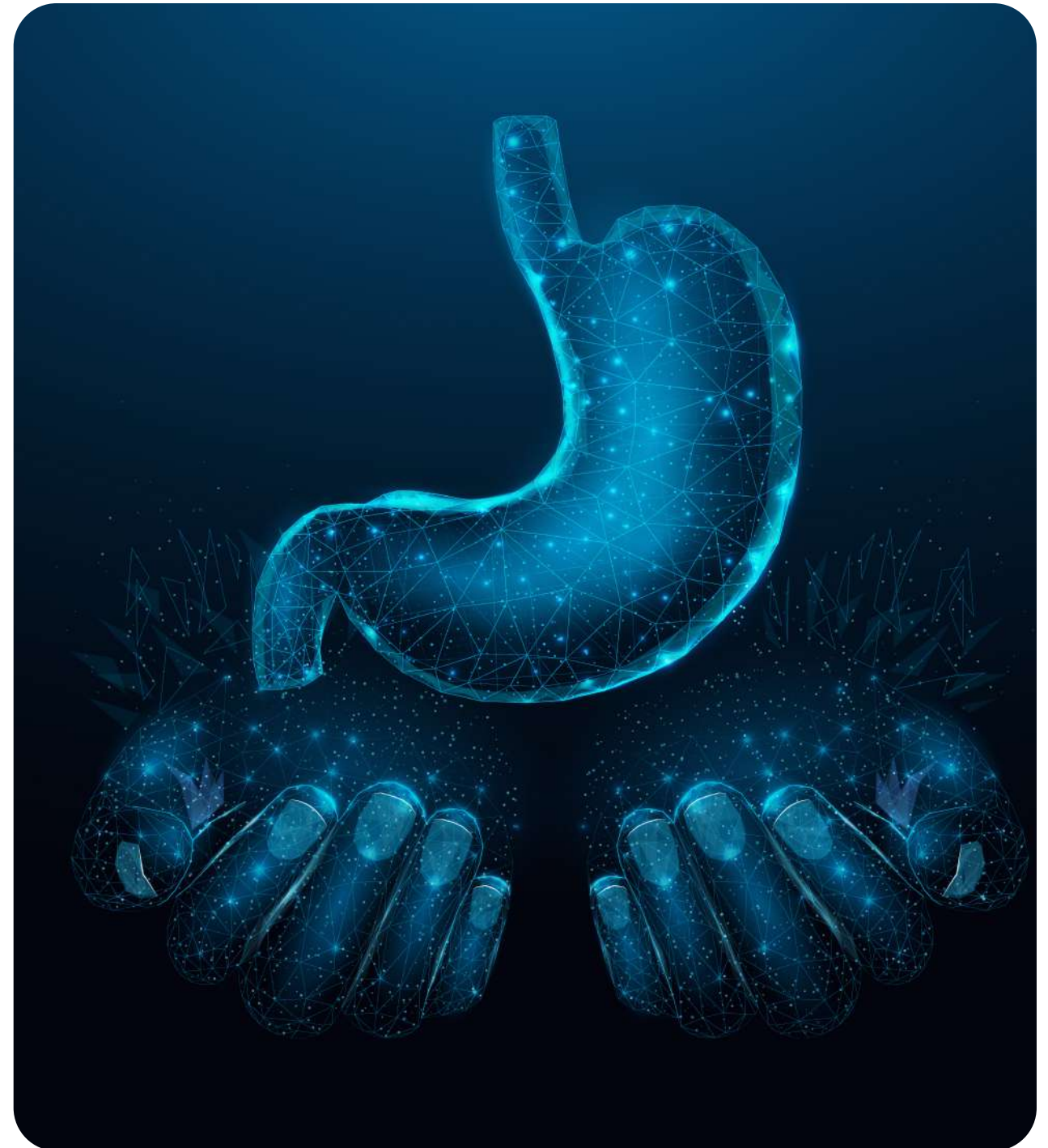
Sua origem remonta à pequena cidade de Alvorada do Sul. Foi no Ensino Médio que surgiu o desejo de cursar a área da saúde e sua vontade incansável de ajudar a recuperar a saúde das pessoas.

Adora praticar esportes, e faz o possível para servir de exemplo, não só aos seus pacientes, como para todas as pessoas, demonstrando os benefícios de seguir um estilo de vida mais saudável.

Tendo passado por grandes centros médicos e se tornado membro de importantes sociedades médicas, o Dr. Matheus não abre mão do que o ajudou a se tornar um profissional de alto calibre: atenção a saúde humana e a incessante busca por conhecimento!

Quais tratamentos o Dr. Matheus realiza?

- **Cirurgias digestivas (vesícula, hérnia, estômago, intestino, etc.);**
- **Cirurgia do fígado, pâncreas e vias biliares;**
- **Tratamento para Cirrose (para cirrose, esteatose hepática e outras doenças do fígado);**
- **Tratamento para diferentes problemas do aparelho digestivo.**





DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Clínica de Fígado e
Transplante

QUAL A FUNÇÃO DO FÍGADO PARA A VIDA HUMANA?

@dr_matheus_takahashi



Qual a função do fígado para a vida humana?

Além de ser o maior órgão maciço do corpo humano, com aproximadamente 1,5 kg, também é a maior glândula do organismo, sem contar que é um elemento vital para a vida humana.

O fígado pode ser equiparado a uma grande fábrica orgânica, com diversas funções, entre as mais importantes, a de remover toxinas do sangue e ajudar na digestão de alguns alimentos. Soma-se a essas funções ainda:



› **Metabolização de nutrientes digeridos:** toda a circulação sanguínea do trato passa pelo fígado, é ele quem controla quanto, qual e em que forma cada substância passará para o resto do corpo.

› **Metabolização de substâncias tóxicas:** qualquer outra substância ingerida também passará pelo fígado antes de chegar ao resto do organismo, incluindo remédios, drogas, toxinas ambientais e álcool.

› **Produção de Bile:** a bilirrubina é metabolizada no fígado e acrescentada a bile, uma substância que auxilia na digestão de gorduras.

› **Produção de substâncias essenciais ao organismo:** o fígado também é capaz de produzir, metabolizar e armazenar uma grande diversidade de outras substâncias, como vitaminas e ferro.

› **Destruição de bactérias e outros germes:** O fígado possui células de defesas, chamadas células de Kupffer, capazes de eliminar germes e fragmentos de células mortas que passam pelo fígado.



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Clínica do Fígado e
Nutrição

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DO ACÚMULO DE GORDURA NO FÍGADO?

@dr_matheus_takahashi



Quais as consequências do acúmulo de gordura no fígado?

Agora que você já entendeu a extensão da importância do bom funcionamento do fígado, já dá para ter uma melhor noção do porquê a presença de gordura no fígado suscita tanta preocupação.

A esteatose ou acúmulo de gordura no fígado tem como principal causa os hábitos de vida do paciente. Ela pode ocorrer muito por conta do excesso de consumo de bebidas alcoólicas ou da associação da má alimentação com uma rotina sedentária.

Sendo assim, pessoas com sobrepeso ou obesas tem riscos de desenvolver o problema. Confira algumas das principais consequências da esteatose hepática:



Perda das funções hepáticas

Com o acúmulo de gordura no órgão, o fígado muda sua fisiologia. Ele aumenta de tamanho, fica mais rugoso e rígido.

Isso ocorre por conta de inflamações constantes que ele sofre ao longo do tempo, devido ao acúmulo dessa gordura visceral. Diante dessa realidade, há uma redução drástica no funcionamento das funções hepáticas, suscitando o desenvolvimento de outros problemas.

Surgimento de outras doenças

Com essas inflamações se tornando crônicas, comprometendo cada vez mais profundamente as funções do fígado, o paciente se torna suscetível ao desenvolvimento de doenças mais graves.

Entre elas, posso citar: esteatohepatite, cirrose e posteriormente até câncer.



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

| 11

QUAIS OS SINTOMAS DE GORDURA NO FÍGADO

@dr_matheus_takahashi





DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

| 13

QUAIS DOENÇAS PODEM SURGIR A PARTIR DA GORDURA NO FÍGADO?



@dr_matheus_takahashi

Quais doenças podem surgir a partir da gordura no fígado?

Como citado anteriormente, a esteatose hepática possibilita não somente o declínio da saúde do fígado, como também suscita o desenvolvimento de inúmeras doenças agravantes ao funcionamento natural do órgão.

É essencial ter em mente quais os problemas que podem decorrer do acúmulo de gordura no fígado. Assim, conscientizamos sobre o impacto positivo da adoção de hábitos saudáveis na nossa qualidade de vida e longevidade.

Veja quais as principais doenças que podem surgir a partir do acúmulo de gordura no fígado:



› **Cirrose Hepática:** doença crônica que favorece a formação de nódulos no fígado e gera tecido de cicatrização em vez de células saudáveis. Como consequência, o órgão deixa de fazer suas funções de maneira adequada, reduzindo a síntese de proteínas e fatores de coagulação.

› **Esteatohepatite:** distúrbio ocasionado justamente pelo acúmulo de gordura no órgão, provocando inflamações crônicas que acabam limitando as funcionalidades hepáticas.

› **Câncer no Fígado:** com as constantes inflamações, paciente pode ficar suscetível ao desenvolvimento de câncer primário de fígado. Nesse caso o tumor primário mais comum é o hepatocarcinoma, representando cerca de 80% dos casos.





DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

| 16

QUAIS HÁBITOS POSSIBILITAM O ACÚMULO DE **GORDURA NO FÍGADO?**

@dr_matheus_takahashi



Quais hábitos possibilitam o acúmulo de gordura no fígado?

Falando agora sobre as causas da esteatose hepática, ou gordura no fígado, ela está relacionada aos hábitos de vida do paciente.

Mesmo que alguns distúrbios metabólicos possam ter influências para esse quadro,, a questão comportamental é considerada um dos maiores influenciadores no desenvolvimento da patologia. Confira alguns dos principais hábitos que favorecem o acúmulo de gordura no fígado:



- **Consumo excessivo de álcool;**
- **Tabagismo;**
- **Sedentarismo;**
- **Alimentação rica em gordura e carboidratos (embutidos, enlatados, frituras, carnes gordurosas, doces e açúcares);**
- **Quadro de diabetes não controlado;**
- **Quadro de obesidade sem acompanhamento médico;**





DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

| 19

QUAIS HÁBITOS AJUDAM A EVITAR O ACÚMULO DE GORDURA FÍGADO?



@dr_matheus_takahashi

Quais hábitos ajudam a evitar o acúmulo de gordura no fígado?

Em contrapartida, se você tem essa preocupação em se prevenir contra essas adversidades da saúde, a boa notícia é que o desenvolvimento de esteatose hepática é totalmente evitável por meio de atitudes simples.

A grande dificuldade da maioria das pessoas, atualmente, é aliar sua rotina corrida, cheia de pressões e compromissos, com hábitos saudáveis que quando colocados em prática regularmente, já possibilitam uma realidade com mais qualidade de vida e proteção contra o surgimento de doenças.

Confira quais hábitos ajudam a evitar o acúmulo de gordura no fígado:



- **Evitar o excesso de bebida alcoólica (de preferência, totalmente);**

- **Evitar o consumo de alimentos processados (embutidos, industrializados, alimentos com alto teor gorduroso e de açúcar);**

- **Não fumar (além de acumular gordura no fígado, o tabagismo prejudica a regeneração natural do órgão);**

- **Contar com uma boa rotina de sono (a privação favorece maus hábitos alimentares durante o dia);**

- **Optar por uma alimentação equilibrada e variada;**

- **Praticar atividades físicas com regularidade, ajudando a manter o peso adequado;**

- **Realizar exames regularmente.**





DR. MATHEUS
TAKAHASHI

*Clínico de Fígado e
Gastroenterologia*

| 23

SE NÃO TRATADA, O QUE A GORDURA NO FÍGADO PODE PROVOCAR?



@dr_matheus_takahashi

Se não tratada, o que a gordura no fígado pode provocar?

A presença de gordura no fígado gera uma verdadeira transformação na forma como o órgão funciona.

Primeiramente com relação as inflamações. Essas inflamações crônicas geram lesões constantes sobre o órgão. Como o fígado tem um fator regenerativo na sua constituição, ele tenta se recuperar dessas lesões.

Porém, conforme as inflamações não cessam, as lesões sobrecarregam o fígado, de forma que não consegue regenerar suas células, gerando o surgimento de fibrose.

Fibrose é o nome dado às « cicatrizes » dessas lesões, provocadas pela esteatose/esteatohepatite.

Conforme a quantidade de fibrose aumenta, as funcionalidades do fígado são reduzidas e com isso, há a margem de desenvolvimento de outras doenças já citadas nos capítulos anteriores.



DR. MATHEUS
TAKAHASHI

Cirurgia do Fígado e
transplante

COMO É POSSÍVEL ELIMINAR A GORDURA NO FÍGADO?



@dr_matheus_takahashi

Como é possível eliminar a gordura no fígado?

Quando o paciente se encontra em estado de esteatose hepática, é necessário entender primeiramente em que estágio a doença se encontra.

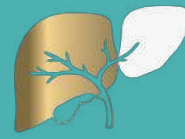
Em casos que a gordura no fígado seja identificada num estado inicial, com baixas taxas de lesões, é possível realizar um trabalho clínico para a eliminação desse excesso de gordura visceral.

Geralmente, é realizado a elaboração de um plano de mudanças de hábitos do paciente, aplicando ações para fortalecer as funções naturais do corpo para reduzir e eliminar a gordura no fígado. Confira como:



- **Redução e controle do peso do paciente;**
- **Reduzir ou eliminar a ingestão de álcool;**
- **Aplicar uma dieta rica em nutrientes com baixo teor calórico, de gordura saturada e gordura trans;**
- **Elaborar um plano de atividades físicas ;**





DR. MATHEUS
TAKAHASHI
Cirurgia do Fígado e
transplante

Precisa de ajuda? Fale com o Dr. Matheus Takahashi

@dr_matheus_takahashi

Clique e agende sua consulta!



(45) 98826-1774

- 📍 **SPA Clínica – Rua. Curitiba, 918, Cascavel.**
- 📍 **Hospital Uopeccan – Rua Itaquatiaras, 769, Cascavel**