

FÍGADO & ÁLCOOL



Mitos & Verdades

1) Nem toda bebida com álcool agride o fígado levando à cirrose! - **MITO**

O conteúdo alcoólico das bebidas leva ao dano hepático. Ele é muito variável, sendo que as fermentadas como cerveja e vinho têm teores alcoólicos menores do que os destilados, como whisky e pinga. Porém, em ingestão aumentada, de qualquer bebida que contém álcool provoca lesão no fígado.

2) A mesma quantidade de bebida alcoólica lesa MAIS o fígado das mulheres do que dos homens! - **VERDADE**

Entre os fatores individuais que podem levar a graus maiores ou menores de lesão do fígado pelo álcool está o sexo. As mulheres são mais sensíveis, devido fatores hormonais e enzimáticos. Assim teores alcoólicos diários acima de 20g de etanol/dia já são considerados potencialmente lesivos para a mulher, enquanto para o homem esse valor é o dobro (40g de etanol/dia).

3) Beber apenas nos finais de semana não agride o fígado! - **MITO**

Sabe-se atualmente que o abuso de bebidas alcólicas praticado geralmente em finais de semana, tem o mesmo efeito do uso contínuo nos dias de semana, podendo lesar o fígado. Embora o fígado tenha grande capacidade de recuperação a repetição do abuso pode causar inflamação do órgão (hepatite alcoólica) e ao longo do tempo evoluir para cirrose.

4) A cirrose é sempre causada pelo álcool! - **MITO**

O álcool continua sendo a causa mais frequente de cirrose, embora hepatites por vírus, doenças autoimunes, doenças metabólicas (principalmente a esteatoepatite não alcoólica), genéticas e vasculares também podem levar à cirrose. Quando duas causas se associam – por exemplo um vírus de hepatite e abuso de álcool- a progressão para cirrose se faz mais rapidamente.

5) Não é preciso ser “abstêmio” (zero álcool) para ter um fígado saudável - **VERDADE**

Como o álcool precisa ser metabolizado no fígado, não foi fácil estipular quanto de álcool nosso fígado é capaz de metabolizar, sem alterar significativamente suas funções. Estudos muito bem conduzidos por um professor americano mostram que 10g de etanol/ dia ou 70 gramas/ semana seria uma dose aceitável para não lesar o fígado. Na prática isto significa que duas latas de cerveja ou duas taças de vinho uma ou duas vezes na semana são aceitáveis.

6) Os alcoolistas que não têm sintomas não estão com doença alcoólica ou cirrose! - **MITO**

A doença hepática alcoólica evolui sem sintomas. Como o parênquima hepático não tem inerva-

ção, não se sente dor. Os depósitos de gordura, o processo inflamatório e o surgimento de fibrose, que formam grandes cicatrizes dentro do fígado, terminando em cirrose, ocorrem silenciosamente, sem que o paciente perceba qualquer sinal de doença. Apenas nas fases avançadas da cirrose surgem alterações características como a água na barriga, com pés inchados, o amarelo dos olhos e pele ou os vômitos de sangue.

7) Presença de Ressaca indica sempre que o álcool está lesando o fígado – MITO

A ressaca está ligada ao teor excessivo de álcool, algumas vezes ao tipo de bebida e também à sensibilidade do indivíduo. Alguns têm sintomas mesmo com baixos teores de álcool. Por outro lado o uso abusivo e contínuo do álcool pode fazer com que a ressaca só ocorra com doses cada vez maiores de álcool. Ao contrário do que se pensa esse é um dado que indica gravidade no alcoolismo com maior chance de doença hepática.

8) A doença hepática começa com depósito de gordura no fígado e evolui sem sintomas durante vários anos até a cirrose! - VERDADE

Esta verdade se aplica à doença alcoólica e é mais grave se o indivíduo também apresentar obesidade/sobrepeso, diabetes, hipertensão arterial e/ou elevação de colesterol e triglicérides. Junto com o abuso alcoólico podem acelerar a evolução da doença hepática.

9) Não vale a pena parar de beber, quando já houver cirrose no fígado! - MITO

Interromper a ingestão alcoólica deve ser a primeira medida em pacientes com doença hepática pelo álcool, mesmo em fase de cirrose. A manutenção de ingestão alcoólica piora muito o quadro clínico do paciente e encurta sua sobrevivência. Parar totalmente a ingestão alcoólica, nas fases iniciais da doença pode levar a quadro de reversão acentuada, mesmo da fibrose hepática, evitando assim a descompensação da doença quando surgem os sintomas desagradáveis e potencialmente fatais já descritos.

10) O principal tratamento da doença do fígado pelo álcool é parar de beber - VERDADE

É importante que se saiba que nenhuma erva, medicamento homeopático ou alopático é capaz de evitar a lesão no fígado enquanto o indivíduo continuar abusando da bebida. Lembre-se não é só o fígado que é lesado pelo álcool, pâncreas, nervos periféricos, cérebro e muitos outros órgãos podem ser acometidos de maneira grave e algumas vezes até irreversível.

Para maiores informações sobre esse assunto ou sobre doenças do fígado acesse:

www.tudosobrefigado.com.br



GILEAD



www.sbhepatologia.org.br
Nós cuidamos do seu fígado!