ALEH
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA PARA EL ESTUDIO DEL HÍGADO | ASSOCIAÇÃO LATINOAMERICANA PARA O ESTUDO DO FÍGADO

**Grupo de Interesse em Saúde Pública - Informação para o paciente.**

# Esteatose hepática metabólica

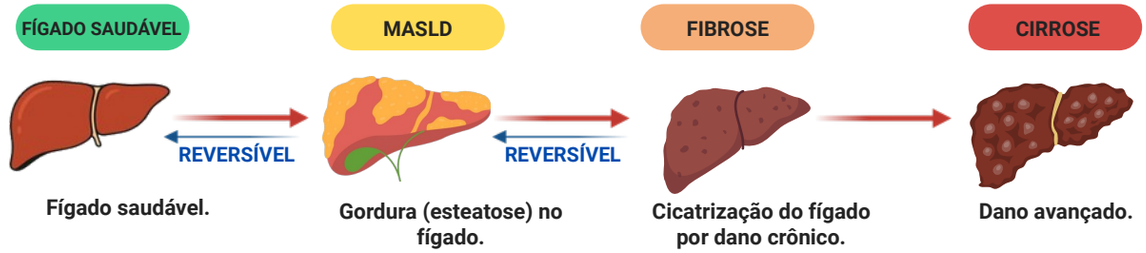
***A causa mais frequente de doença hepática crônica no mundo.***

***Costuma ser silenciosa e, em grande parte, evitável.***

## O QUE É?

**A esteatose hepática metabólica (MASLD),** conhecida como **gordura no fígado,** é o **acúmulo de gordura no fígado** por **excesso de peso, diabetes ou outros problemas metabólicos.** Pode avançar para **cirrose sem sintomas.**

## COMO EVOLUI?




**Nas fases iniciais é reversível: a fibrose define o prognóstico, e agir cedo muda o rumo.**

## Além de afetar o seu fígado, aumenta o risco de:



**Doença cardiovascular** | **Doença renal crônica**

## VOCÊ ESTÁ EM RISCO?

**Considere estas condições para investigar a MASLD**



**Obesidade abdominal** | **Diabetes ou pré-diabetes** | **Hipertensão arterial** | **Triglicerídeos altos ou colesterol bom baixo**

## Recebeu o diagnóstico de gordura no fígado? E agora?

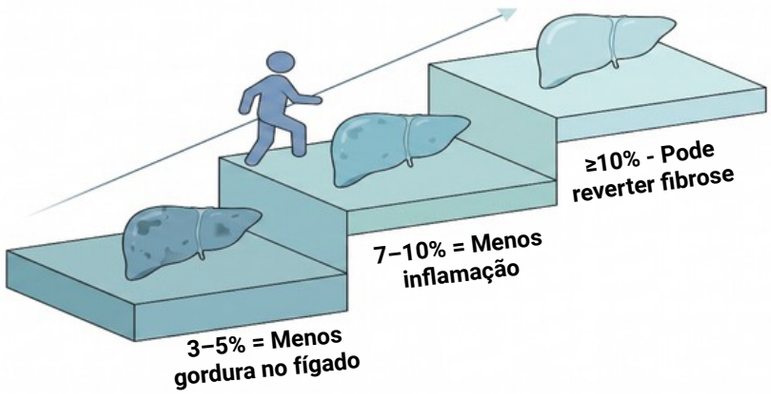
Pode ser necessário que seu médico avalie se o seu fígado tem cicatrizes (fibrose), usando:

- Exames de sangue e cálculo de escalas de risco
- Elastografia, se o risco não for baixo: exame parecido com um ultrassom que mede a rigidez do fígado.



## O QUE FAZER PARA REVERTER A MASLD?

**Perder peso ajuda o seu fígado. Reduza seu peso da seguinte forma:**




**Caminhe em passo rápido 30 min, 5 dias por semana, e faça exercícios de força 2 vezes por semana**

### REDUZA



- **Refrigerantes e sucos, mesmo naturais**
- **Produtos com excesso de açúcar, sódio ou gordura:** pão doce, salgadinhos, embutidos, comida industrializada
- **Frituras:** prefira assar, grelhar ou cozinhar
- **Sal:** no máximo uma colher de chá para o dia todo; sem saleiro na mesa
- **Não beba álcool nem fume**



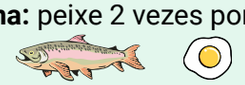




### PREFIRA



- **Água;** 1–2 xícaras de café ou chá sem açúcar
- **Verduras e fruta inteira:** metade do prato
- **Proteína:** peixe 2 vezes por semana, frango, ovo, feijão ou lentilha







- **Azeite ou óleo de canola; castanhas sem sal**
- **Para temperar:** limão, alho, ervas e especiarias

**Material educativo. Não substitui a avaliação médica individual. Fontes: diretrizes clínicas EASL, AASLD, ALEH e consenso Baveno VIII.**