

FÍGADO E ÁLCOOL

Mitos e Verdades

1. **Apenas as bebidas destiladas agriem 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, 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 aceita-se valores acima de 40g de etanol/dia.

3. **Beber apenas nos finais de semana não agride o fígado!**

MITO!

Sabe-se atualmente que o “binge”, ou seja, o abuso eventual de bebidas alcólicas praticado geralmente em finais de semana, tem o mesmo efeito do uso contínuo nos dias de semana, sempre por tempo prolongado, levando à cirrose hepática. Uma semana ou quinze dias é tempo insuficiente para o fígado se recuperar das alterações metabólicas e lesões orgânicas (inicialmente depósito de gordura), que quando continuadas levam ao processo inflamatório e destrutivo.

4. A cirrose é sempre causada pelo álcool!

MITO!

O álcool continua sendo a causa mais frequente de cirrose, embora a Hepatite C seja o motivo mais frequente de transplante de fígado. Além dos vírus, vários outros agentes etiológicos podem levar à cirrose. Quando duas causas se associam – por exemplo um vírus de hepatite + 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 queixas ou sintomas não estão com doença alcoólica ou cirrose!

MITO!

A doença hepática alcoólica evolui sem sintomas. Como o parênquima hepático não tem inervação, 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, que além do álcool tem diferentes congêneres e também à sensibilidade do indivíduo. Alguns têm sintomas com baixas concentrações de álcool, se pararem não terão lesão. Outros bebem muito e não chegam a ter ressaca ou ela vai diminuindo com o tempo, mas isto não os protege da agressão, que está sendo feita no fígado.

- 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 mas também aos depósitos de gordura hepática legadas ao metabolismo, em casos de obesidade/sobrepeso, frequentemente associados a diabetes, hipertensão arterial e/ou dislipidemia. Mesmo na ausência de álcool, o obeso-diabético com gordura no fígado corre um grande risco de evoluir sem sintomas para a cirrose.

- 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 alcoólica, 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 fase de descompensação da doença, quando surgem os sintomas desagradáveis e potencialmente fatais já descritos.

- 10. A cirrose alcoólica tem tratamento com sobrevivência superior a 10 anos**

VERDADE!

É de fundamental importância que os indivíduos com diagnóstico de cirrose sejam cuidados e acompanhados por médicos especialistas, que saibam diagnosticar e prevenir as complicações que podem surgir durante a evolução da doença. Sempre que o indivíduo se mantém na fase “compensada” suas possibilidades de sobrevivência longa são muito grandes.