TERAPIA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO DA DOENÇA HEPÁTICA NÃO ALCOÓLICA (DHNA)

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Andressa Rocha Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (DHGNA), ou Esteatose Hepática Não Alcoólica, é definida pelo acúmulo anormal de gordura no fígado em pessoas que não ingere grandes quantidades de álcool. (Mitrovic et al., 2022) Essa condição é vista como uma manifestação do quadro da síndrome metabólica e está fortemente ligada à obesidade, resistência à insulina, diabetes tipo 2, desregulação lipídica e hipertensão.(Peng et al., 2022). Atualmente, é considerada a enfermidade hepática mais prevalente no mundo, com um aumento nos casos devido a hábitos alimentares inadequados e um estilo de vida inativo. Perante sua influência no campo clínico e na epidemiologia, a DHGNA se configura como um considerável obstáculo para a saúde pública. O enfoque do tratamento gira em torno de transformações no estilo de vida, incluindo a implementação de uma dieta balanceada, realização frequente de exercícios físicos e manejo de peso.(Seitz et al., 2021).

Objetivo

Apresentar a terapia nutricional no cuidado da Doença Hepática Não Alcoólica como forma de interromper a progressão da doença reduzindo a perda de peso corporal, diminuindo o acúmulo de gordura no fígado, incentivando práticas alimentares saudáveis por meio de uma dieta equilibrada e anti- inflamatória com redução do estresse oxidativo e melhorando a resistência a insulina.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa de cunho transversal Foram consultadas as seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library Medicine (Pubmed), e Google Acadêmico. Os artigos analisados abrangem o período dos últimos 5 (anos 2020 a 2025). Os descritores utilizados (DecS) foram Terapia Nutricional, Esteatose Hepática, Síndrome Metabólica, Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica.

Resultados e Discussão

A análise da intervenção nutricional é a estratégia primordial na abordagem desta doença. Em um estudo, com duração de 18 meses, randomizou 278 Indivíduos com obesidade abdominal para uma dieta com baixo teor de gordura ou para a dieta mediterrânea (menor porcentagem de carboidratos, aves e peixes em substituição à carne

vermelha e adição de nozes e castanhas). Como resultado houve uma modesta redução de peso (-3 kg), a dieta mediterrânea foi comprovada a mais eficiente na redução da gordura hepática.(Moreira et al., 2023).
Uma dieta Mediterrânea moderadamente hipocalórica (1.400-1.600 kcal) pode promover a saúde. (Moreira et al., 2023).
Em ambos os grupos, as análises foram ajustadas para o grau de fibrose, idade, sexo, IMC, comorbidades e seus tratamentos, colesterol LDL e bioquímica hepática. Os resultados mostraram que o uso de vitamina E foi associado a uma redução significativa na mortalidade geral. (Moreira et al., 2023).

Conclusão

A DHNA é um dos maiores desafios de saúde pública e a forte associação com obesidade, resistência à insulina e síndrome metabólica. A ausência de sintomas nos estágios iniciais torna difícil o diagnóstico precoce, permitindo que a condição evolua para as outras doenças, como esteato hepatite, fibrose e cirrose. Portanto realizar o atendimento precose no estágio inicial da doença é essencial.

Referências

MOREIRA, Rodrigo Oliveira et al. Brazilian evidence-based guideline for screening, diagnosis, treatment, and follow-up of metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease (MASLD) in adult individuals with overweight or obesity: A joint position statement from the Brazilian Society of Endocrinology and Metabolism (SBEM), Brazilian Society of Hepatology (SBH), and Brazilian Association for the Study of Obesity and Metabolic Syndrome (Abeso). Archives of Endocrinology and Metabolism, v. 67, n. 6, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.20945/2359-4292-2023-0123. Acesso em: 12 set. 2025.

MITROVIC, Bojan et al. Non-alcoholic Fatty Liver Disease, Metabolic syndrome, and Type 2 diabetes mellitus: Where do we stand today? Archives of Medical Science, 3 jun. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.5114/aoms/150639. Acesso em: 11 set. 2025.