

EFEITOS DA INTERVENÇÃO DIETÉTICA NA GESTÃO DA ESTEATOSE HEPÁTICA

DOI: 10.47094/ICONMEGO2024/77

Bianca Dubberstein de Souza Moura¹; Anna Carolina Cupertino¹; Carlos Eduardo Cunha dos Santos¹; Sarah Giovanna Rodrigues Gonçalves¹; Denise Rodrigues Chagas Gonçalves²

1. Acadêmico de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

2. Docente da Universidade do Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos (ITPAC), Araguaina, Tocantis, Brasil.

INTRODUÇÃO: A esteatose hepática, caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura no fígado, é uma condição crescente que pode levar a complicações severas, como a esteato-hepatite não alcoólica e cirrose hepática. A prevalência desta condição tem aumentado globalmente, refletindo a crescente incidência de obesidade e síndrome metabólica. Neste contexto, intervenções dietéticas têm emergido como uma estratégia crucial para a gestão e potencial reversão da doença. Contudo, a heterogeneidade nas abordagens dietéticas e nos resultados obtidos destaca a necessidade de um entendimento mais aprofundado sobre a eficácia e os mecanismos envolvidos. **OBJETIVOS:** Analisar a eficácia das intervenções dietéticas na gestão da esteatose hepática. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura guiada pela pergunta norteadora: Como a intervenção dietética influencia na reversão da esteatose hepática? Para tanto, foram utilizadas as plataformas PubMed e Scielo para buscas de estudos publicados nos últimos 5 anos, com o uso dos descritores: Esteatose Hepática, Nutrição, Tratamento. A pesquisa foi feita em agosto de 2024, incluindo os idiomas português e inglês, sendo encontrados 37 artigos no PubMed e 21 artigos no Scielo. Foram excluídos materiais que não abordavam de forma aprofundada, bem como relatos de caso, e, com base em requisitos pré-estabelecidos, foram selecionados cinco estudos de destaque para compor esta revisão. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As dietas com baixo teor de carboidratos demonstraram reduzir significativamente o conteúdo lipídico intra-hepático, melhorando a esteatose hepática. A alimentação rica em gorduras saturadas e carboidratos são fatores críticos na patogênese da NAFLD, levando ao acúmulo de triglicerídeos no fígado e ao desenvolvimento de inflamação hepática, enquanto dietas que incluem ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados como o ômega-3, têm efeito protetor, reduzindo a inflamação e o conteúdo de gordura no fígado. **CONCLUSÕES:** Portanto, conclui-se que, a intervenção dietética tem um papel ímpar no manejo da esteatose hepática, oferecendo uma abordagem assertiva para diminuir a gordura no fígado e acurar a saúde hepática em geral. Alterações na dieta como a redução de calorias, aumento do uso de fibras e uma menor ingestão de gorduras saturadas, mostra benefícios importantes, incluindo a diminuição da inflamação do fígado e melhora do seu funcionamento, o que é crucial para resolução dessa condição.

Palavras-chave: Alimentação; Fígado; Gordura.