

Fígado

DONA CIÊNCIA



gibi

27



apresenta:

DONA CIÊNCIA

Fígado

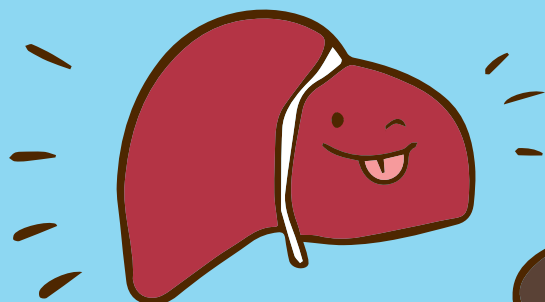
Idealizadora: Monica L. Andersen

Autoras do texto: Bianca M.N.M. Longosci e Gabriela de Assis Carrara Santana (Bolsistas PIBIC-Ensino Médio pelo Programa de Pós-Graduação em Gastroenterologia/EPM/UNIFESP) e Márcia R. Nagaoka (Departamento de Biociências da UNIFESP).

Ilustração: Mônica Oka

Revisão: Kimi Tumkus

Olá! Eu sou a Dona Ciência e tenho várias histórias interessantes para contar a vocês! Em cada gibi vou mostrar como a sociedade é beneficiada com as descobertas feitas pelos cientistas!

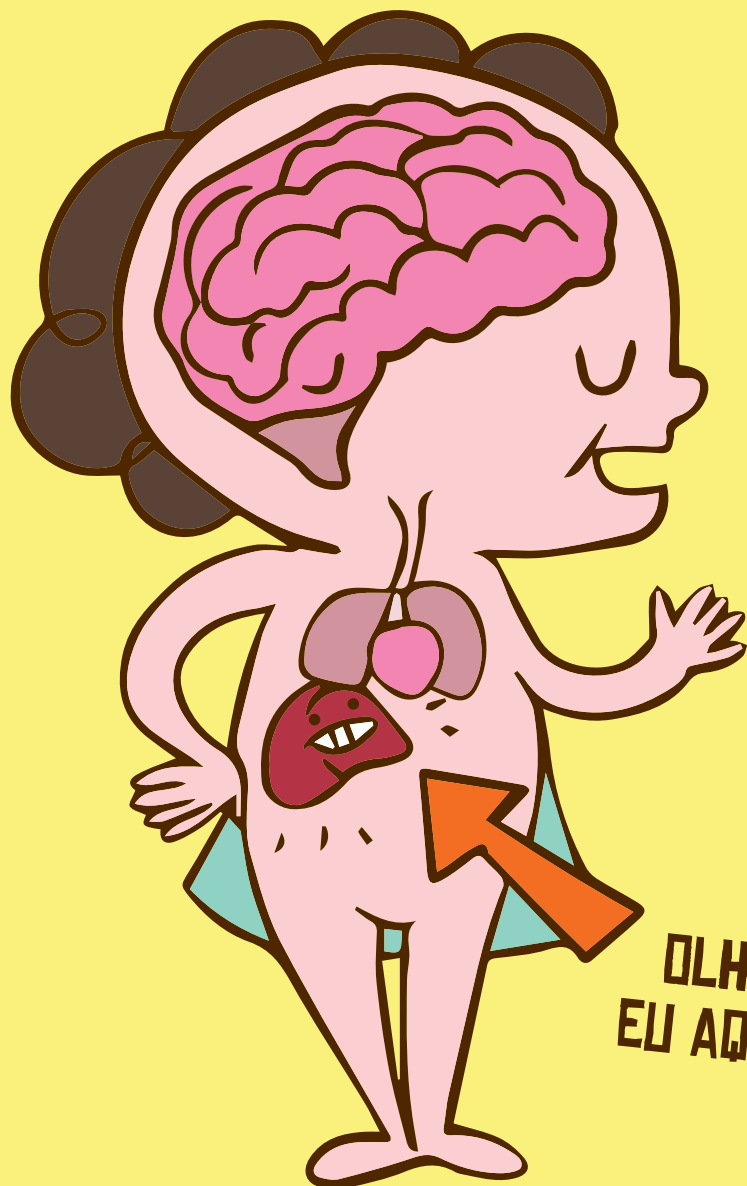


FÍGADO
FÍGADO!

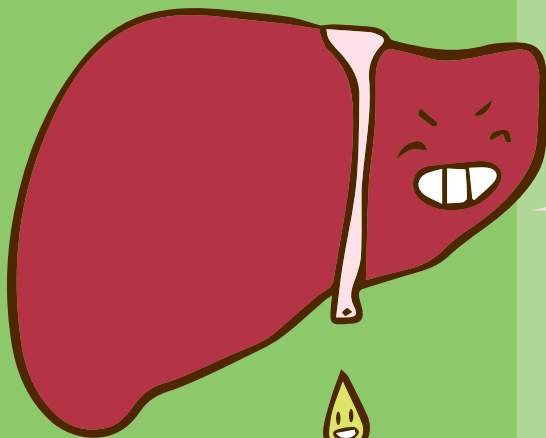
Neste gibi vou falar um pouco sobre o **figado**, seu funcionamento e porque devemos cuidar bem dele! O figado é um órgão muito complexo do nosso corpo e um dos mais importantes.



ESTE AQUI É O CORPO HUMANO.
você sabe onde fica o fígado?



**OLHA
EU AQUI!**

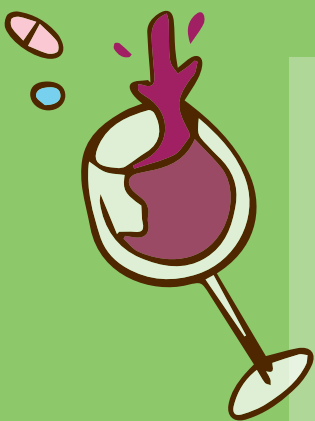
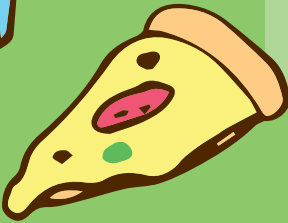


VAI NESSA BILE!

O fígado é responsável por algumas das mais importantes **funções** do nosso corpo, por exemplo:

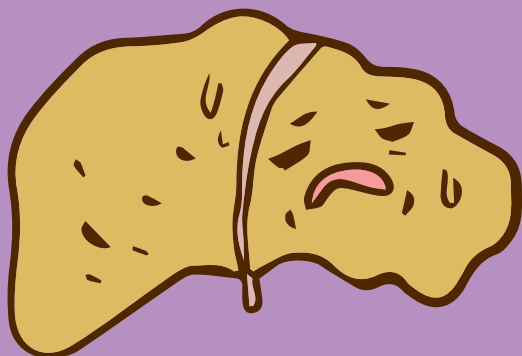
- manutenção da glicemia, que é a quantidade de glicose no nosso sangue;
- produção da substância **bile**, que auxilia na digestão de alimentos gordurosos.

Pode deixar comigo!



É também responsável pelo processamento do que absorvemos pela dieta, além de outras substâncias "estranhas" ao nosso organismo, como o álcool e medicamentos.

MAS, SE NÃO TOMARMOS CUIDADO, ELE PODE FICAR DOENTE!



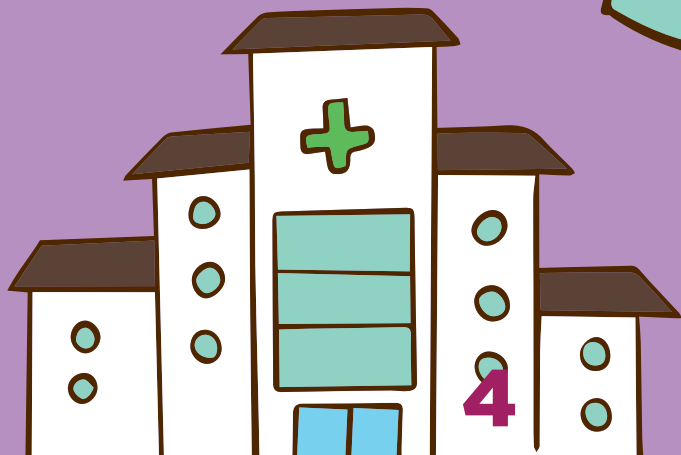
Existem substâncias que prejudicam o nosso fígado, por exemplo, a ingestão exagerada de alimentos gordurosos, bebidas alcoólicas e medicamentos.

Essas substâncias, em excesso, podem gerar doenças hepáticas:

**A DOENÇA HEPÁTICA
ALCOÓLICA**

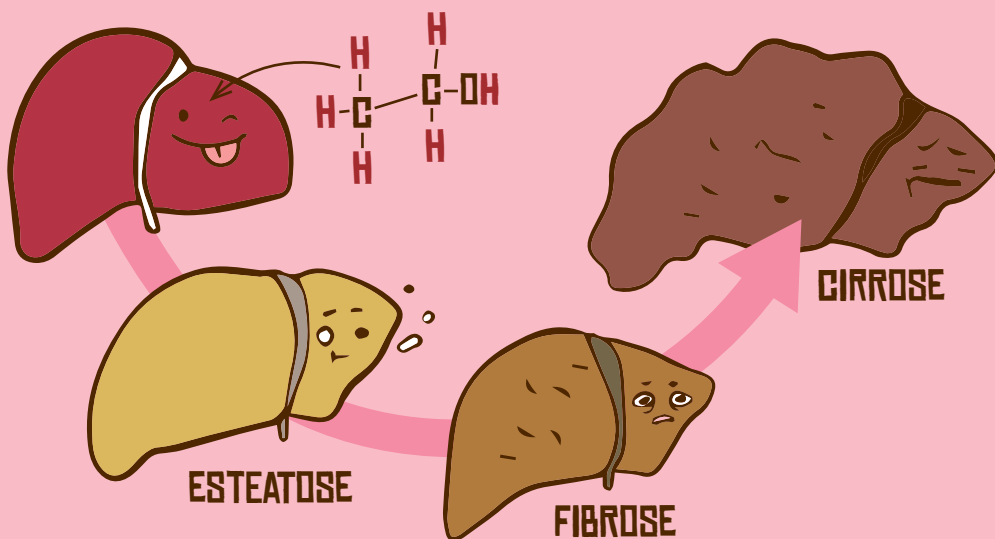
OU **A DOENÇA
HEPÁTICA GORDUROSA
NÃO ALCOÓLICA.**

A diferença entre elas
você já vai descobrir.



DOENÇA HEPÁTICA ALCOÓLICA

Quando o álcool é metabolizado, ele produz energia. Mas, em excesso este metabolismo pode gerar gordura, fazendo com que esta se aloje nas principais células do fígado, denominadas **hepatócitos**. Dependendo do grau de acúmulo de gordura no fígado e se a pessoa parar de beber, a gordura pode eventualmente desaparecer.



Caso o consumo continue, o alcoolismo pode levar à hepatite alcoólica, que acontece quando o fígado inflama e as células são danificadas. O estágio final da doença é a cirrose, que pode ser fatal.

INFORMAÇÕES/RECOMENDAÇÕES

- 1) Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está entre os países que mais consomem bebidas alcoólicas na América Latina.

Este consumo exagerado pode gerar problemas em grande parte da população a longo prazo, aumentando o número de indivíduos com doenças hepáticas e, conseqüentemente, os custos com o tratamento.



2] De acordo com um estudo realizado em escolas, conduzido pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Ministério da Saúde (publicado na edição do PENSE 2015), dentre estudantes de 13 a 15 anos de idade, 36,3% já provaram bebidas alcoólicas antes dos 14 anos. O consumo de álcool entre os menores de idade é evidente e preocupante.

Por diversas vezes, o consumo precoce de álcool entre os adolescentes é proveniente da pressão social exercida pelos próprios adolescentes. Entretanto, há pouco conhecimento pelos jovens sobre as consequências do consumo de álcool no nosso organismo.



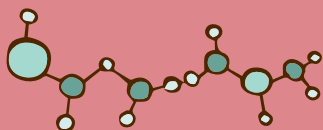
3] É importante se informar sobre as consequências da ingestão de bebidas alcoólicas, para que o consumo excessivo e precoce seja evitado, e assim não haja danos a longo prazo.



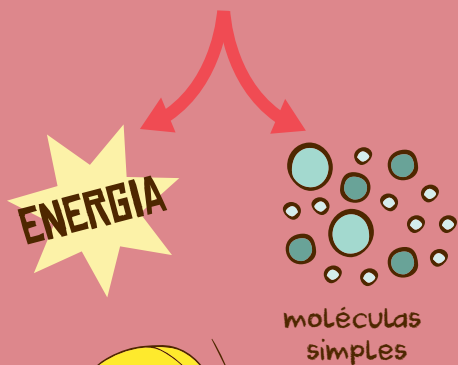
FÍGADO E ALIMENTAÇÃO

As gorduras (Lipídeos) dos alimentos que consumimos são metabolizadas em nosso corpo para realizar funções essenciais. Para entender melhor é preciso saber que nosso metabolismo é formado por vias/reações catabólicas (de quebra) e anabólicas (de construção):

REAÇÃO CATABÓLICA



moléculas complexas



moléculas simples



REAÇÃO ANABÓLICA



moléculas simples



moléculas complexas



Quando obtemos nossos nutrientes pela dieta, nós os digerimos em partículas menores, as absorvemos e nossas células as utilizam para sua manutenção e para renovar seus componentes.

Quando há excesso de alimento, triacilglicerol, um tipo de lipídeo, é formado pelas vias anabólicas e armazenado até o momento em que necessitamos.

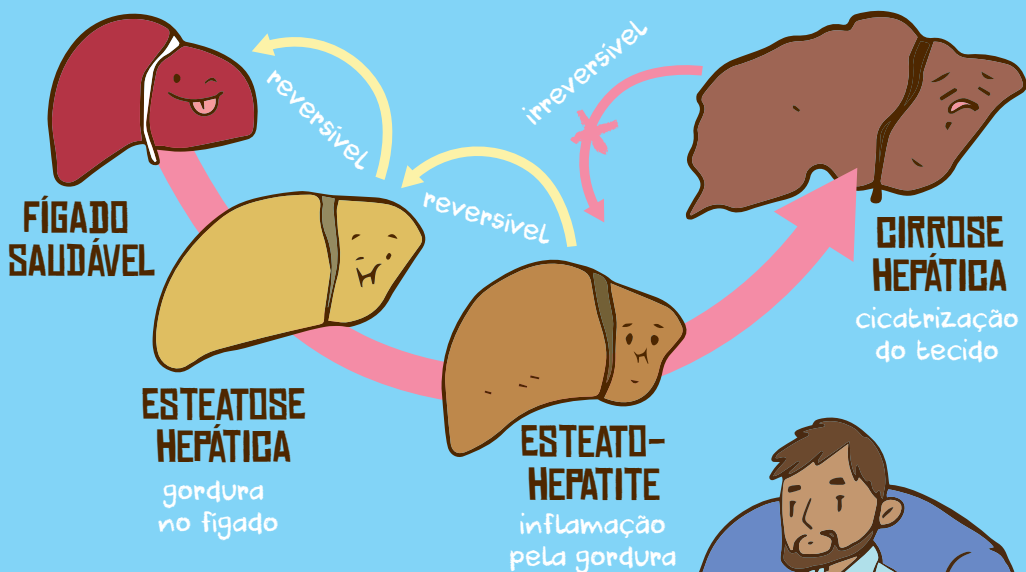
Quando o organismo precisa de energia, as vias catabólicas são ativadas mobilizando os triacilgliceróis no tecido adiposo.

Mas, quando perdemos este equilíbrio entre o consumo e o armazenamento, podemos desenvolver doenças, como a obesidade e a **doença hepática gordurosa não alcoólica**.

DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA NÃO ALCOÓLICA

É o tipo mais comum de esteatose hepática, ou seja, acúmulo de gordura nos hepatócitos. Neste caso, a origem da gordura é o excesso de calorias proveniente da dieta.

Se não for controlada a doença pode evoluir, tendo maior potencial de progressão, ao longo dos anos, para cirrose ou câncer de fígado.

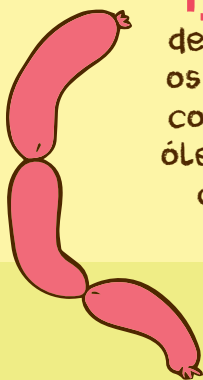


As causas mais frequentes são sobrepeso, má alimentação e sedentarismo.



INFORMAÇÕES/RECOMENDAÇÕES

1] Devemos tomar cuidado com o excesso de alimentos não saudáveis, especialmente os considerados ultraprocessados, pois eles contêm grandes quantidades de sal, açúcar, óleos, gorduras, entre outros. Se não houver controle, pode prejudicar a nossa saúde e causar doenças graves.



2] O ambiente e a maneira como são realizadas as refeições também são relevantes.

De acordo com um guia alimentar elaborado pela Secretaria de Atenção à Saúde, é recomendado fortemente que as refeições sejam realizadas com outras pessoas e em locais sem televisão, tablets ou celulares.

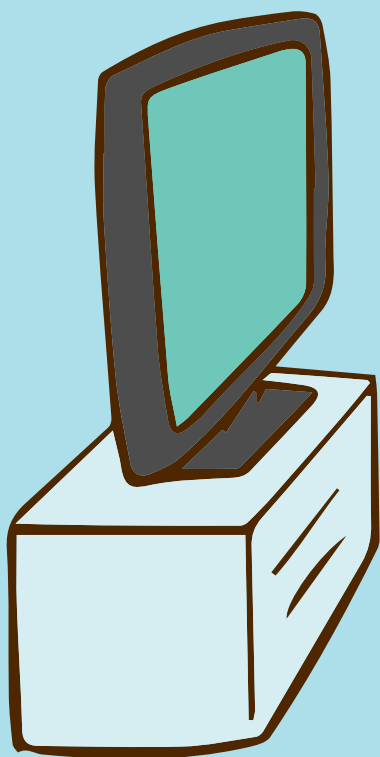


Por que realizar as refeições em locais sem esses dispositivos eletrônicos?

Porque as distrações durante as refeições fazem com que o processo de mastigação não seja feito de forma correta, e assim não há a sensação de saciedade, com isso comemos mais rápido do que o necessário e em maior quantidade.

A tabela a seguir mostra os dados de um estudo realizado em escolas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e o Ministério da Saúde, apresentados na edição do PENSE2015, em que se observa índices aumentados de jovens que realizam a refeição assistindo televisão.

| FORMA DE REALIZAÇÃO DA REFEIÇÃO | ESCOLARES DE ESCOLAS PÚBLICAS E PRIVADAS [%] | |
|---------------------------------|--|---------|
| | MENINOS | MENINAS |
| ASSISTINDO TELEVISÃO | | |
| 13 A 15 ANOS | 61,2 | 55,9 |
| 16 A 17 ANOS | 61,8 | 60,6 |



CURIOSIDADES SOBRE O FÍGADO

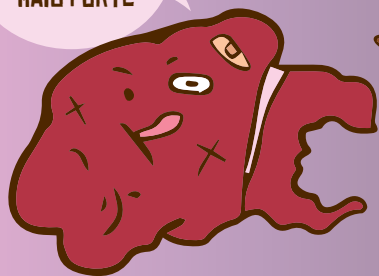
1] O fígado apresenta capacidade incrível de regeneração em caso de lesões ou se precisarmos transplantar um pedaço para alguém (transplante inter-vivos), por exemplo.



2] Na mitologia grega existiu o sábio titã Prometeu que foi acorrentado por toda a eternidade a uma rocha no Cáucaso, onde uma águia comia seu fígado, que se regenerava diariamente.

Prometeu, como conta a mitologia, deu aos humanos o conhecimento, assim irritando Zeus, que temia que os mortais ficassem tão poderosos quanto os próprios deuses.

TUDO BEM.
ESTOU CADA DIA
MAIS FORTE



TUDO DIA
ISSO...



FÍGADO E SUAS QUESTÕES!

Está na hora de se divertir! As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal e vertical, sem palavras ao contrário.

S B O A A L I M E N T A Ç Ã O V E T
Q C V U T H T N T E L R E E L B H W
W I D H O F O N F Í G A D O B A E A
H E P Á T I C A A L C O Ó L I C A A
G T C Á T T L S O M V S W T L E I A
O N S O E E I C O O I H H T E S R E
I E O G O R D U R A L C E S K O E M
E S A A H S A O T U U P M E G L H A
P E A W E L I H A S N L D M W S N U
B A D I L S H Y D S L D P I S W K O
H I L H N U R H F C H I E E F U I N
W E T E I O B I T E A E E I I E T Y



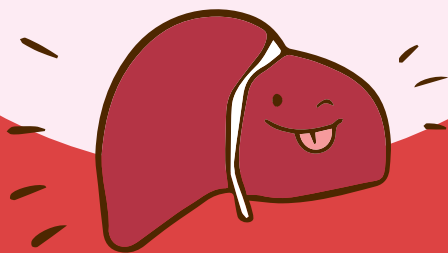
Suas atitudes e seus hábitos geram impactos importantes no seu corpo. Portanto, cuide-se!

OBRIGADA!

Este material foi elaborado para informar sobre os cuidados que devemos ter sobre os excessos de bebidas alcoólicas e alimentos não saudáveis, sobretudo no período da infância e adolescência. Para evitar doenças graves no futuro, é fundamental que o equilíbrio entre o que consumimos seja estabelecido e que práticas não saudáveis sejam repensadas, para formação de uma geração mais saudável e consciente.

MATERIAL DE ESCLARECIMENTO
SOBRE O FÍGADO, SUA IMPORTÂNCIA
E CUIDADOS PARA QUE SE
MANTENHA SAUDÁVEL.

PARA O PAÍS SE DESENVOLVER,
É NECESSÁRIA A FORMAÇÃO SÓLIDA
DAS CRIANÇAS E JOVENS, FUTUROS
PROFISSIONAIS DESTA NAÇÃO.



Associação
Fundo
de Incentivo
à Pesquisa