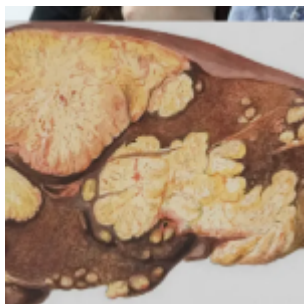


Gordura no fígado: 5 sintomas que podem surgir no estágio inicial

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 18 de agosto de 2026



A gordura no fígado, também conhecida como esteatose hepática, pode se desenvolver de maneira silenciosa e sem provocar sintomas específicos no início. Mesmo assim, sinais como cansaço frequente, desconforto no lado direito do abdômen, alterações digestivas, dificuldade para perder peso e mudanças em exames de rotina podem indicar a necessidade de uma avaliação médica.

O fígado tem uma grande capacidade de adaptação e consegue continuar desempenhando suas funções mesmo quando existe acúmulo de gordura nas células. Por esse motivo, muitas pessoas descobrem a esteatose durante exames solicitados por outros motivos.

Outro fator que dificulta a identificação é a falta de sintomas característicos. Quando aparecem, as manifestações iniciais podem ser leves e facilmente confundidas com cansaço provocado pela rotina, problemas digestivos ou alterações relacionadas à alimentação.

Por isso, a presença persistente de determinados sinais, principalmente quando combinada a fatores de risco metabólicos, merece investigação profissional.

1. CANSAÇO QUE NÃO MELHORA

A sensação de fadiga constante ou falta de energia pode estar entre as manifestações associadas à esteatose hepática.

A pessoa pode perceber redução da disposição para atividades físicas e dificuldade de manter o mesmo rendimento durante o dia, mesmo quando dorme por tempo suficiente.

Esse sintoma, porém, é bastante inespecífico e pode estar relacionado a diversas condições. Por isso, não é possível atribuir o cansaço isoladamente à gordura no fígado.

Quando a fadiga é persistente e não apresenta uma causa evidente, uma avaliação médica pode ajudar a identificar possíveis alterações metabólicas.

2. SENSAÇÃO DE PESO NO LADO DIREITO DO ABDÔMEN

Outro possível sinal é uma sensação de pressão, peso ou desconforto na parte superior direita do abdômen, região onde está localizado o fígado.

Em algumas situações, esse incômodo pode estar relacionado ao aumento do órgão. A manifestação tende a ser diferente de uma dor intensa e pode aparecer de forma intermitente.

O desconforto, entretanto, não é exclusivo da esteatose. Problemas gastrointestinais e outras condições também podem causar sintomas semelhantes. Por isso, a persistência do quadro deve ser investigada.

3. PROBLEMAS DIGESTIVOS RECORRENTES

Queixas como estufamento, gases, sensação de má digestão e desconforto depois de determinadas refeições também podem

aparecer em pessoas com alterações hepáticas.

Como o fígado participa de processos relacionados ao metabolismo das gorduras e à produção de bile, alterações em seu funcionamento podem estar associadas a sintomas digestivos.

Ainda assim, esses sinais não são suficientes para confirmar a presença de gordura no fígado. Quando são frequentes, a recomendação é procurar avaliação profissional para descobrir a causa.

4. DIFICULDADE PARA EMAGRECER E AUMENTO DA GORDURA ABDOMINAL

O acúmulo de gordura na região abdominal está fortemente relacionado ao conjunto de alterações metabólicas que também pode favorecer o desenvolvimento da esteatose.

A resistência à insulina, por exemplo, está frequentemente associada à gordura no fígado e pode dificultar o controle do peso e favorecer o armazenamento de gordura.

Isso significa que uma pessoa pode perceber aumento da circunferência abdominal ou dificuldade para reduzir medidas mesmo depois de mudanças na alimentação e na prática de exercícios.

Esse sinal deve ser analisado dentro de um contexto mais amplo, considerando peso, alimentação, atividade física, histórico familiar e outros fatores metabólicos.

5. ALTERAÇÕES EM EXAMES DE ROTINA

Em muitos casos, a primeira pista de gordura no fígado não aparece por meio de um sintoma, mas em exames realizados durante uma avaliação de rotina.

Alterações nas enzimas hepáticas, triglicerídeos elevados, mudanças nos níveis de colesterol e glicemia acima do desejável podem estar associadas a alterações metabólicas relacionadas à esteatose.

É importante lembrar que exames normais também não excluem necessariamente a presença de gordura no fígado. A interpretação deve ser feita por um profissional, considerando o conjunto de resultados e o histórico de cada paciente.

O DIAGNÓSTICO PRECOCE PODE FAZER DIFERENÇA

Identificar a esteatose ainda em uma fase inicial permite acompanhar a condição e atuar sobre fatores associados à sua progressão.

Mudanças sustentáveis no estilo de vida, alimentação equilibrada, atividade física e controle de alterações metabólicas podem fazer parte da estratégia de cuidado, sempre de acordo com a avaliação de profissionais de saúde.

A atenção é importante porque a esteatose pode estar relacionada a problemas como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares e, em determinados casos, evoluir para formas mais graves de doença hepática, incluindo inflamação e fibrose.

QUANDO PROCURAR AVALIAÇÃO MÉDICA?

Cansaço persistente, desconforto abdominal recorrente, alterações digestivas, aumento da gordura abdominal ou resultados alterados em exames não significam, por si só, que uma pessoa tenha gordura no fígado.

Esses sinais, entretanto, podem justificar uma investigação, principalmente quando aparecem em conjunto ou estão associados

a fatores de risco metabólicos.

O diagnóstico deve ser feito por profissional de saúde, que poderá avaliar o histórico clínico, solicitar exames laboratoriais e, quando necessário, exames de imagem.

Quanto mais cedo uma eventual alteração hepática for identificada, maiores são as possibilidades de adotar medidas para controlar os fatores associados e reduzir o risco de progressão.

Fonte: DOL e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
18/08/2026/15:28:30

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com