

## 6 O EXERCÍCIO FÍSICO PROGRAMADO COMO FACTOR INDEPENDENTE NO TRATAMENTO DA ESTEATOSE HEPÁTICA: ESTUDO PRELIMINAR

Silva J., Fraga J., Tinoco J., Almeida R., Santos N., Lima B., Ribeiro I., Ponte A., Rodrigues J., Silva A., Fernandes S., Carvalho J.

**Introdução:** A Esteatohepatite (EH) é uma doença hepática crónica progressiva, associa-se fortemente à obesidade, não existindo nenhum tratamento farmacológico aprovado. A sua forma precoce, o Fígado Gordo (FG), afecta entre 18 a 30% da população adulta ocidental. O exercício físico programado tem sido referido como papel muito importante no tratamento da FG, embora raramente como factor independente.

**Objectivos:** Estudar o efeito independente do exercício físico em pessoas com FG através de um programa específico, avaliando: redução do peso, gordura visceral, esteatose hepática, transaminases, GGT e ferritina.

**Métodos:** Estudadas de Fevereiro de 2014 a Janeiro de 2015, 31 pessoas com FG definido por biópsia hepática e/ou imagem. A cada participante foi fornecido, por expert, programa de exercício físico, com acompanhamento semanal, durante 3 meses, utilizando: Six-Minutes Walk Test(6MWT) e relógio registando a actividade física e a frequência cardíaca (On Miles 600). Efectuado por Nutricionista inquérito de frequência alimentar no início e final (I-F) e antropometria, sem intervenção dietética. Avaliados no I-F: testes hepáticos, glicemia, HOMA, metabolismo ferro e lipídico, 6MWT e ecografia. As diferenças entre valores registados no I-F (0-90dias) foram avaliados com o teste de wilcoxon para amostras emparelhadas. A análise for feita com o software SPSS®, sendo o valor de p considerado estatisticamente significativo quando  $<0.05$ .

**Resultados:** Avaliados 26 doentes (5 não completaram o programa), 88,5% homens, idade média 46,3 anos. Ocorreu redução do peso em 54%. As medianas iniciais/finais da AST, ALT, GGT, Ferritina foram, respectivamente: 31.5/26, 57/42.5, 65/48, 304/233, sendo as diferenças significativas ( $p=0,024$ ,  $p=0,001$ ,  $p=0,002$ ,  $p=0,026$  respectivamente). Ocorreu uma redução significativa da esteatose hepática e da obesidade visceral avaliadas por ecografia com valores de  $p=0,001$  e  $p=0,003$ , respectivamente.

**Conclusão:** O estudo preliminar aponta o exercício físico como factor independente importante na redução da esteatose e dos testes hepáticos em doentes com esteatose hepática.

Centro Hospital de Vila Nova de Gaia/Espinho