

## INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NO MANEJO DA ESTEATOHEPATITE NÃO ALCOÓLICA: EVIDÊNCIAS DE REVISÕES INTEGRATIVA

Lucas do Couto Tonholo<sup>1</sup>, Fábio Henrique Corrêa<sup>2</sup>, Lucas Augusto Lopes Moraes<sup>3</sup>  
Lucas Gabriel Peixoto Teixeira<sup>4</sup>

**Introdução:** A Esteatohepatite Não Alcoólica (NASH) é uma forma grave de doença hepática gordurosa não alcoólica (NAFLD), caracterizada por inflamação e dano hepático, que pode evoluir para cirrose e carcinoma hepatocelular. O manejo da NASH apresenta desafios significativos, já que não existem terapias farmacológicas aprovadas amplamente eficazes. Nesse contexto, intervenções nutricionais têm sido investigadas como estratégias centrais para melhorar a saúde hepática e reduzir a progressão da doença. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é reunir e analisar as evidências sobre o impacto das intervenções nutricionais no manejo da Esteatohepatite Não Alcoólica, com foco em suas implicações para a progressão da doença e melhoria dos marcadores hepáticos. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo estudos publicados entre 2010 e 2023. Os critérios de inclusão envolveram ensaios clínicos randomizados, coortes e revisões sistemáticas que avaliaram a eficácia de intervenções nutricionais, como dietas hipocalóricas, redução de carboidratos refinados, aumento de fibras e consumo de ácidos graxos ômega-3, no manejo da NASH. Dos 112 artigos inicialmente identificados, 27 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados. **Resultados e Discussão:** As evidências apontam que intervenções nutricionais focadas na restrição calórica e na modificação da composição de macronutrientes, como a redução de açúcares simples e aumento da ingestão de fibras e proteínas de alta qualidade, resultaram em melhorias significativas nos parâmetros hepáticos, incluindo a redução da inflamação e da fibrose hepática. O consumo de ácidos graxos ômega-3 também se destacou por seu efeito anti-inflamatório e redutor de triglicerídeos hepáticos. Dietas baseadas em padrões mediterrâneos mostraram um efeito promissor na reversão do esteatose e no controle do peso corporal. No entanto, a aderência a essas intervenções a longo prazo ainda

1

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena.

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena.

<sup>3</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena.

<sup>4</sup> Faculdade de Medicina de Barbacena.

se mostra um desafio, influenciado por fatores culturais e socioeconômicos. **Conclusão:** As intervenções nutricionais desempenham um papel fundamental no manejo da NASH, mostrando-se eficazes na melhora dos marcadores hepáticos e na redução da progressão da doença. Embora os resultados sejam promissores, há uma necessidade de mais ensaios clínicos a longo prazo para estabelecer diretrizes nutricionais padronizadas para esta população.

**Palavras- Chave:** Esteatohepatite Não Alcoólica. Intervenções nutricionais. Manejo hepático.