

## IMPACTO DAS INTERVENÇÕES NUTRICIONAIS NA PROGRESSÃO DA ESTEATOHEPATITE NÃO ALCOÓLICA: UMA REVISÃO CRÍTICA

Luiz Gustavo Silva Elisei de Oliveira<sup>1</sup>, Isabella Avila Silva<sup>2</sup>, Vitória Vilas Boas da Silva Bomfim<sup>3</sup>

**Introdução:** A Esteatohepatite Não Alcoólica (NASH) é uma condição progressiva do fígado associada à obesidade e à resistência à insulina, que pode evoluir para cirrose e carcinoma hepatocelular. As intervenções nutricionais têm sido estudadas como uma abordagem não invasiva para retardar a progressão da doença, mas as evidências sobre sua eficácia ainda são dispersas. **Objetivo:** Esta revisão crítica visa analisar o impacto das intervenções nutricionais na progressão da NASH, com ênfase nas mudanças dietéticas e suas implicações no controle da inflamação e fibrose hepática. **Metodologia:** Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science para identificar estudos clínicos e revisões publicados entre 2015 e 2023 que investigaram o efeito de diferentes intervenções nutricionais em pacientes com NASH. Foram incluídos estudos que avaliaram mudanças no escore de fibrose hepática, marcadores inflamatórios e melhora na função hepática. **Resultados e Discussão:** As intervenções que mais demonstraram resultados positivos foram aquelas baseadas em dietas com restrição calórica, baixa ingestão de carboidratos refinados e o aumento do consumo de gorduras insaturadas e fibras. As dietas mediterrânea e low-carb mostraram benefícios na redução da inflamação e dos níveis de esteatose hepática. No entanto, os resultados sobre a reversão da fibrose hepática são limitados e ainda inconclusivos. A adesão a longo prazo também se mostrou um fator crítico para a eficácia dessas intervenções, evidenciando a necessidade de estratégias de acompanhamento e suporte contínuo. **Considerações Finais:** As intervenções nutricionais têm o potencial de desempenhar um papel significativo na gestão da NASH, especialmente em estágios iniciais da doença. No entanto, mais estudos longitudinais são necessários para avaliar a reversão da fibrose hepática e para identificar quais combinações de nutrientes são mais eficazes em diferentes perfis de pacientes.

1

**Palavras-chave:** Esteatohepatite Não Alcoólica, Intervenções Nutricionais, Fibrose Hepática.

---

<sup>1</sup> Faculdade de medicina Atenas Passos.

<sup>2</sup> Faculdade de Medicina Atenas Passos.

<sup>3</sup> Centro Universitário Jorge Amado