

O que é a ALT?

A **ALT** é a abreviatura usada para denominar uma proteína sintetizada no fígado chamada “**Alanina Amino Transferase**”), também conhecida por TGP (Transaminase Glutâmico Pirúvica). A ALT é elaborada predominantemente nas células do fígado (os chamados hepatócitos ou células hepáticas).

Participa nalgumas das funções mais importantes do fígado.

Como se avalia a ALT?

Avalia-se através de uma análise que se efectua com uma pequena quantidade de sangue, de um modo rápido e simples, semelhante ao utilizado para determinar os valores do colesterol, da glicemia ou o hemograma.

É realizada em qualquer laboratório de análises.

Aconselhamos vivamente que seja incluída nas análises ditas de rotina. Na maioria dos casos, é suficiente a sua determinação uma vez por ano.

O que significa a elevação dos valores da ALT?

O aumento dos seus valores, em relação ao normal, significa que pode existir doença do fígado.

Os valores normais variam consoante o laboratório.

Qualquer elevação em relação ao valor normal, mesmo que seja pequena, deve ser investigada.

Qual a importância de se realizar a ALT de rotina?

Ao contrário de algumas doenças que afectam outros órgãos, as doenças do fígado podem manifestar-se de forma silenciosa, sem qualquer tipo de sintomas.

Os valores da ALT podem já estar elevados muitos anos antes do início dos sintomas. Por isso, é muito importante a sua determinação, com vista a identificar doenças do fígado, na fase ainda sem sintomas.

Há outros testes para detectar a lesão do fígado?

O fígado é um órgão muito complexo. Há quem diga que tem cerca de 5.000 funções, muitas delas essenciais para o nosso organismo.

Existem vários testes que permitem avaliar as suas múltiplas funções, são as chamadas “provas hepáticas”. Estas avaliam também o funcionamento do sistema biliar, que conduz a bÍlis do fígado e da vesícula para o intestino delgado, a fim de auxiliar a digestão dos alimentos.

Outras análises são a AST, a GGT, a fosfatase alcalina, a bilirrubina, a albumina e o tempo de protrombina. A ecografia abdominal é também um exame de importância crucial.

A ALT, é no entanto, o melhor teste sanguíneo que permite despistar a grande maioria das doenças do fígado.

O valor da ALT corresponde à gravidade da doença?

Não. Pequenas alterações podem corresponder a doenças graves. Valores muito elevados, podem estar associados a situações de pouca gravidade.

A avaliação do estado do fígado, implica a realização de outras análises e exames.

ALANINA AMINO TRANSFERASE (ALT)

Quais as causas mais frequentes de elevação da ALT?

As mais frequentes são três:

Esteatose (gordura no fígado):

a causa mais comum na população ocidental é a acumulação de gordura nas células hepáticas, que pode ser tóxica para o fígado. Aqueles com excesso de peso e os obesos, os diabéticos, ou aqueles com valores elevados de colesterol e triglicéridos no sangue, estão em risco de acumular gordura no fígado.

Consumo excessivo de álcool:

mais do que duas a três bebidas por dia no homem e uma a duas por dia na mulher.

Hepatite C:

Só se detecta com análises mais específicas. A mais importante é o anti-VHC (anticorpo contra o vírus da hepatite C). Realiza-se em qualquer laboratório com uma pequena quantidade de sangue.

Existem outras causas para a elevação da ALT: hepatite B, alguns medicamentos, produtos naturais e outras doenças mais raras.

Como evitar a elevação da ALT e prevenir as doenças do fígado?

- Evitar o excesso de peso, a diabetes, a gordura no sangue.
- Adoptar uma vida saudável, fazendo exercício físico, tendo cuidados alimentares, evitando fritos, doces e bebidas açucaradas.
- Não ingerir bebidas alcoólicas em excesso.
- Fazer o teste da hepatite C. A hepatite C tem tratamento e a cura é possível em mais de metade dos casos.
- Efectuar a vacina da hepatite A e da hepatite B.

Nota:

Uma “bebida alcoólica” contém uma determinada percentagem de álcool, variável de acordo com o tipo de bebida.

Um copo de vinho, uma lata de cerveja, um shot, um whisky, um copo de vinho do Porto, contêm a mesma quantidade de álcool. Com efeito, estas bebidas, numa bebida média, tem a mesma quantidade de álcool.

Apesar de serem diferentes quanto à graduação de álcool, como contêm diferentes quantidades de líquido, acabam por conter a mesma quantidade de álcool por bebida média ingerida.