

## INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL - UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Interdisciplinar em Obesidade e Terapia Nutricional , 1ª edição, de 03/05/2022 a 07/05/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-57-4

**MANARA; Manuela Fredo <sup>1</sup>, LEMES; Ana Beatriz Gutmacher Galvão Bueno <sup>2</sup>, MONTEIRO; Felipe Silva <sup>3</sup>, GRAÇA; Flávia Ferreira Bach da <sup>4</sup>, FERRONATTO; Luiza Letti <sup>5</sup>, CAMPOS; Luciana Teixeira de <sup>6</sup>**

### RESUMO

A síndrome do intestino irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal funcional e crônico podendo causar dores abdominais e afetar a qualidade de vida de seus portadores. A SII prevalece em pacientes entre 20 e 40 anos, sendo mais comum em mulheres, e pode prejudicar o estado nutricional dos pacientes. O intestino é um órgão que tem inervação própria e hormônios que regulam a sua capacidade de excretar. Desse modo, além de estar ligado à deficiência enzimática, muitos alimentos têm sido implicados na fisiopatologia da SII, entre eles o glúten, a lactose, os frutanos e outros tipos de carboidratos. Entretanto, esse assunto é controverso, porque pacientes com diarreia relatam sintomas como resultado da ingestão de certos alimentos e optam por uma dieta restrita, porém não há indicação clara para esta opção, pois não se refere a qualquer intolerância comprovada à lactose ou ao glúten. Dessa forma, a SII é complexa e multifatorial sendo influenciada por problemas relacionados aos hábitos de vida e alimentação. Efetuar uma revisão bibliográfica nos últimos cinco anos que aborda a relação entre alimentação e a SII, especificamente, associações de melhora e piora sintomática. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema nas plataformas Scielo e PubMed com a seleção de artigos de 2018 até 2022, utilizando os marcadores OR e AND nas pesquisas. Percebe-se, a partir da análise do material, uma forte relação entre a alimentação com a melhora dos sintomas da SII. Os alimentos que fazem parte do grupo FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols) são relatados como desencadeantes para piora dos sintomas, sejam eles dor, constipação ou diarreia. Portanto, cerca de 80% dos pacientes evitam alimentos como derivados do leite, feijão, frituras, trigo, massas e legumes crus da sua dieta. Todavia, há relação inversa com a proteína de soja, a qual o consumo foi citado como fator de melhora para SII, bem como de outros sintomas gastrointestinais. Foi constatado que cerca de 70% dos pacientes que conseguem eliminar completamente ou parcialmente os alimentos “problemáticos” têm melhora considerável dos sintomas, sua frequência e intensidade das crises. Outro fator de melhora para as manifestações da SII é o consumo adequado de fibras, que são essenciais para regulação da função

<sup>1</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, manufredom@sempreceub.com

<sup>2</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Unieuro, aninhalgalvaobueno@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, felipe-monteiro@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Unieuro, flaviabach.med@gmail.com

<sup>5</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, lul3005@gmail.com

<sup>6</sup> Mestre Gastroenterologista pela UNICAMP - Mestre em Ciências Médicas pela USP - Professora da Faculdade de Medicina do UNICEUB, luciana.campos@ceub.edu.br

gastrointestinal, principalmente para pacientes com constipação. Não há relação direta entre o uso de cigarro com a piora do quadro de SII. Porém, os pacientes apresentam agravamento dos sintomas devido ao consumo de álcool, principalmente associado ao sedentarismo. Tendo em vista a associação dos alimentos com a SII, observa-se que os pacientes afetados tiveram seus hábitos alimentares analisados, para depois serem orientados quanto às suas dietas, com atenção especial a aqueles que ocasionam uma piora sintomática, como a lactose. Além disso, de acordo com a literatura, a redução de FODMAPs fomentou uma melhora notável em todos os sintomas intestinais, como constipação e diarreia. Em síntese, seria apropriado para esses pacientes um tratamento e suporte multiprofissional, com uma dieta variada e balanceada com auxílio de medicações, visando melhorar a qualidade de vida e manter o paciente nutricionalmente saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentos, síndrome do intestino irritável, sintomas

<sup>1</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, manufredom@sempreceub.com

<sup>2</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Unieuro, aninhagalvaobueno@gmail.com

<sup>3</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, felipe-monteiro@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário Unieuro, flaviabach.med@gmail.com

<sup>5</sup> Graduando em Medicina pelo Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, lulf3005@gmail.com

<sup>6</sup> Mestre Gastroenterologista pela UNICAMP - Mestre em Ciências Médicas pela USP - Professora da Faculdade de Medicina do UNICEUB, luciana.campos@ceub.edu.br