

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**BENEFÍCIOS DO USO DE FIBRAS DIETÉTICAS COMO
TERAPÊUTICA ADICIONAL PARA GASTROENTEROPATIAS: UMA
REVISÃO DE LITERATURA.**

Camila Mota Albino¹

¹Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;
Email para contato: camila.albino@aluno.unifametro.edu.br

Vitória Maria Xavier Araújo da Costa²

²Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;
Email para contato: vitória.costa09@aluno.unifametro.edu.br

José Amauri Ferreira da Silva Júnior³

³Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;
Email para contato: jose.junior14@aluno.unifametro.edu.br

Cristhyane Costa de Aquino⁴

³Docente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;
Email para contato: cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

Introdução: Sabe-se bem que a dieta é um importante fator de estilo de vida a ponto de contribuir para o surgimento de disbioses em patologias como obesidade, doenças inflamatórias como a Síndrome Metabólica (SM), câncer, doenças autoimunes e também Doença Inflamatória Intestinal (DII) - complicação inflamatória crônica do trato gastrointestinal - Doença de Crohn (CD) e Colite Ulcerativa (CU). Além disso, a dieta ocidental moderna mudou nos últimos anos, ocorrendo aumento considerável da ingestão calórica e consumo cada vez menor de fibras solúveis e seus metabólitos os Ácidos Graxos de Cadeia Curta (AGCC) - produzidos pelas bactérias presentes no intestino que se alimentam das fibras não digeríveis pelo organismo humano, atuam nas células e modulam vias

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

indispensáveis para o equilíbrio do organismo. O uso de fibras dietéticas é considerada uma estratégia eficaz da saúde humana devido ao papel modulador da microbiota existente no trato gastrointestinal por serem funcionais e pertencentes ao grupo de substâncias heterogêneas que não são digeridas nem absorvidas na parte superior do trato intestinal, chegando intactas ao cólon. Sob essa perspectiva, evidências sugerem como a dieta de padrão ocidental levou à ampla disseminação da DRGE (Doença do Refluxo Gastroesofágico) com prevalência de 18,1–27,8% (norte-americanos), 8,8–25,9% (Europa), 11,6% (Austrália), 23% (América do Sul), 2,5–7,8% (Ásia Oriental) e 8,7 – 33,1% (Oriente Médio). Ressaltando-se, portanto. A importância das recomendações feitas pela American Dietetic Association (ADA), a ingestão de fibra para adultos em 25-30 g/dia, ou 10-13 g. fibra para cada 1000 kcal consumidas, com uma razão insolúvel/solúvel de 3/15. Logo, o consumo diário de fibras alimentares em quantidades suficientes pode conferir benefícios à saúde humana. **Objetivos:** Analisar os benefícios das fibras dietéticas como terapêutica adicional em doenças gastrointestinais. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, utilizando-se de critérios de inclusão: artigos em língua portuguesa, espanhola e inglesa, publicados nos últimos dez anos, que apresentassem em sua discussão considerações a respeito do uso de fibras dietéticas e terapêutica de gastroenteropatias, pesquisados nas bases de dados BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (*Scientific Electronic Library*) e PubMed (*Service da National Library of Medicine*). Para a busca dos foram empregados os seguintes DeCS (Descritores em Ciências de Saúde): “Benefícios”, “Doenças Gastrointestinais”, “Fibras Dietéticas” cruzadas com o operador booleano “And”. Após análise minuciosa, 12 artigos publicados nos últimos 10 anos foram estipulados para responder à questão norteadora. **Resultados:** Mudanças no consumo de fibras dietéticas proporcionam alterações na composição da microbiota intestinal, apesar da dieta ser um determinante importante do microbioma colônico, o histórico genético de cada indivíduo e o meio também exercem uma forte influência, logo devem ser levados em consideração. Isso se dá, pois em razão dessa relação hospedeiro-micróbio onde a microbiota extrai nutrientes da ingestão dietética não digerida, realiza a correção da barreira intestinal, protege o hospedeiro contra bactérias nocivas, produz vitaminas essenciais e modula o sistema imunológico Ademais, Rosalia Sanchez Almaraz *et al.*(2015) diferentes tipos de fibra podem ser úteis no tratamento de gastroenteropatias como

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

constipação, diarreia, síndrome intestinal, colite irritável, colite ulcerativa em remissão ou síndromes no intestino. Pacientes com DCNTs também podem se beneficiar comendo principalmente fibras solúveis, pois se mostram como terapêutica adicional e preventiva de câncer de cólon e outros tumores. As fibras solúveis vão ocasionar esse impacto positivo no trato gastrointestinal pela influência no esvaziamento gástrico e na ação de subprodutos da fermentação que diminuem o pH do cólon propiciando o estímulo à atividade de bactérias benéficas, isso se dá quando o consumo é regular e em quantidade suficiente para restauração da flora intestinal. Para Joanne Slavins (2013), essas fibras também desenvolvem um papel de prevenção de doenças pela diminuição da cascata inflamatória e consequentemente, melhora de sintomatologias. **Conclusão/Considerações finais:** Conclui-se, portanto, que a ingestão de fibras tem influência qualitativa e quantitativa na microbiota intestinal e esta se relaciona de maneira hábil com as alterações gastrointestinais. Assim, a fermentação das fibras solúveis pelas bactérias endógenas proporciona o estímulo no processo de crescimento de bactérias benéficas para a homeostase intestinal, por consequência há uma manutenção da integridade da barreira intestinal e auxílio na prevenção de doenças gastrointestinais.

Palavras-chave: Benefícios; Fibras Dietéticas; Doenças Gastrointestinais.

Referências:

ARMSTRONG, H. K. et al. Unfermented β -fructan Fibers Fuel Inflammation in Select Inflammatory Bowel Disease Patients. **Gastroenterology**, v. 164, n. 2, p. 228–240, 1 fev. 2023.

BIRKELAND, E. et al. Short-chain fatty acids as a link between diet and cardiometabolic risk: a narrative review. **Lipids in Health and Disease**, v. 22, n. 1, 14 mar. 2023.

DE FILIPPIS, A. et al. Gastrointestinal Disorders and Metabolic Syndrome: Dysbiosis as a Key Link and Common Bioactive Dietary Components Useful for their Treatment.

International Journal of Molecular Sciences, v. 21, n. 14, 13 jul. 2020.

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

EL-GABALAWY H. et al. Epidemiologia das Doenças Inflamatórias Imunomediadas: Incidência, Prevalência, História Natural e Comorbidades. *J Rheumatol Suppl* (2010) 85:2–10.

SOUZA, C. S. C. DE et al. A importância da microbiota intestinal e seus efeitos na obesidade. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 6, p. e52110616086, 8 jun. 2021.

PARADA VENEGAS. et al. Regulação epitelial e imune mediada por ácidos graxos de cadeia curta (SCFAs) e sua relevância para doenças inflamatórias intestinais. *Front Immunol* 2019;10:277.

REZENDE, E. S. V.; LIMA, G. C.; NAVES, M. M. V. Dietary fibers as beneficial microbiota modulators: A proposal classification by prebiotic categories. *Nutrition*, v. 89, p. 111217, set. 2021.

SÁNCHEZ ALMARAZ, R. et al. *Nutr Hosp*, v. 31, n. 6, p. 2372–2383, 2015.

SLAVIN, J. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. *Nutrients*, v. 5, n. 4, p. 1417–1435, 22 abr. 2013.

SHAH, B. R. et al. Effects of prebiotic dietary fibers and probiotics on human health: With special focus on recent advancement in their encapsulated formulations. *Trends in Food Science & Technology*, v. 102, p. 178–192, ago. 2020.

STAUDACHER, H.M. Whelan, K. The low FODMAP diet: Recent advances in understanding its mechanisms and efficacy in IBS. *Gut* 2017, 66, 1517–1527.

VALCHEVA, R. et al. Soluble Dextrin Fibers Alter the Intestinal Microbiota and Reduce Proinflammatory Cytokine Secretion in Male IL-10-Deficient Mice. *Journal of Nutrition*, [s.

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

l.], v. 145, n. 9, p. 2060–2066, 2015.