

Relação entre a adoção de dieta Low FODMAP e redução de sintomas da Síndrome do Intestino Irritável: uma revisão de literatura.

ANA JÚLIA PRADO ARRUDA¹;
BEATRIZ SANTOS AMARAL²;
ROBERTA FREITAS CELEDONIO³.

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro;

ana.arruda02@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro;

beatriz.amaral@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro;

roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal funcional caracterizado por desconforto abdominal, alterações do hábito intestinal e distensão abdominal, cujo surgimento envolve fatores complexos, incluindo disfunção da motilidade intestinal, alterações na microbiota e respostas exageradas ao estresse. Essa condição provoca diversas mudanças fisiológicas, como inflamação de baixo grau, desequilíbrios no metabolismo de ácidos biliares e aumento da permeabilidade intestinal, os quais estão associados a maior sensibilidade digestiva e impacto negativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados. Esses fatores podem intensificar sintomas como dor abdominal, diarreia, constipação, fadiga e alterações no humor, contribuindo para o desenvolvimento de comorbidades metabólicas e psicológicas. Observa-se que estratégias nutricionais, como a dieta low FODMAP, que reduz a ingestão de carboidratos fermentáveis, apresentam potencial de mitigação desses sintomas, promovendo melhora clínica e qualidade de vida dos pacientes com SII. **Objetivo:** Revisar a relação da adoção da dieta low FODMAP na redução de sintomas da SII. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão de literatura a partir da seguinte pergunta-problema: Há evidências sobre a adoção da dieta low FODMAP e redução dos sintomas da SII? Para isso, realizou-se uma busca em agosto de 2025 na base de dados PubMed utilizando os seguintes descritores em saúde (DECS): “Irritable Bowel Syndrome”, “Diet Therapy” e “FODMAPs Diet”, cruzados com o operador booleano AND. Foram incluídos estudos originais no formato de ensaio clínico, publicados nos últimos 5 anos (2020-2025), na língua inglesa que respondessem a pergunta problema e excluídos artigos de

revisões, dissertações, coortes, manuais e estudos que analisassem alguma doença em associação. **Resultados:** Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram incluídos 4 ensaios clínicos. Um estudo randomizado, duplo-cego e cruzado, com 29 adultos que tinham o diagnóstico de SII, seguiram dietas por 7 dias com baixo (4 g/dia) ou moderado (23 g/dia) teor de FODMAPs. A dieta pobre em FODMAPs reduziu a gravidade dos sintomas gastrointestinais ($p = 0,04$), a intensidade e frequência da dor abdominal, a insatisfação com hábitos intestinais e a interferência na vida diária ($p < 0,05$ para todos). Também resultou em fezes mais firmes ($p = 0,03$) e menos frequentes ($p < 0,01$). Além disso, 34% dos participantes responderam clinicamente à dieta. Outro ensaio clínico randomizado e cruzado realizado com 34 adultos diagnosticados com SII com seguimento de 1 ano, observou no grupo intervenção que 57% responderam à dieta pobre em FODMAPs e 62% no que receberam probiótico, sem diferença na redução do escore de sintomas quando comparados os grupos ($p > 0,99$). 38% da amostra que realizaram a dieta pobre em FODMAPs completaram a reintrodução de alimentos, enquanto os que receberam probiótico precisaram em média de 3 ciclos de tratamento para manter o controle clínico. Um ensaio clínico randomizado, comparou o efeito de diferentes dietas na SII utilizando: dieta tradicional, baixa em FODMAPs e dieta sem glúten. Os resultados mostraram resposta em 42% dos pacientes na dieta tradicional, 55% na Low FodMap e 58% na dieta sem glúten, sem diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p = 0,43$), ou seja, a melhora dos sintomas foi semelhante, independentemente da dieta. Por fim, em outro ensaio clínico randomizado, 459 pacientes com SII recém-diagnosticada foram divididos entre a dieta low fodmap e um antiespasmódico (brometo de otilônio) como tratamento por 8 semanas. Em 4 semanas, a diferença de eficácia já foi observada (62 % vs. 51 %; $p = 0,02$) revelando que no grupo da dieta houve melhoras na redução ≥ 50 pontos no escore de gravidade dos sintomas da SII (IBS-SSS). No fim do estudo, a taxa de resposta foi significativamente maior no grupo da dieta (71 %, 155/218) comparado ao grupo antiespasmódico (61 %, 133/217; $p = 0,03$) e a adesão também foi superior no grupo da dieta (94 % vs. 73 %; $p < 0,001$). **Discussão/Considerações finais:** Conclui-se que uma dieta pobre em FODMAPs promove redução dos sintomas gastrointestinais, de pacientes com SII, diminuindo desconfortos como dor abdominal, distensão e alterações do trânsito intestinal.

A dieta baixa em FODMAPs apresentou resultados semelhantes a uma dieta sem glúten na melhora clínica. No entanto, revelou melhor controle clínico comparada ao uso de probiótico,

uma maior taxa de resposta e melhor adesão em comparação ao tratamento medicamentoso. Dessa forma, a dieta pobre em FODMAPs se mostra uma estratégia segura, eficaz e bem tolerada no manejo da SII.

Palavras-chave: Síndrome do Intestino Irritável, Dieta low FODMAP e Dieta.

Referências:

ALGERA, J. P.; DEMIR, D.; TÖRNBIOM, H.; NYBACKA, S.; SIMRÉN, M.; STÖRSRUD, S. Low FODMAP diet reduces gastrointestinal symptoms in irritable bowel syndrome and clinical response could be predicted by symptom severity: A randomized crossover trial. **Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)**, v. 41, n. 12, p. 2792–2800, 2022.

ANKERSEN, D. V.; WEIMERS, P.; BENNEDSEN, M.; HAABER, A. B.; FJORDSIDE, E. L.; BEBER, M. E.; LIEVEN, C.; SABOORI, S.; VAD, N.; RANNEM, T.; MARKER, D.; PARIDAENS, K.; FRAHM, S.; JENSEN, L.; ROSAGER HANSEN, M.; BURISCH, J.; MUNKHOLM, P. Long-term effects of a web-based low-FODMAP diet versus probiotic treatment for irritable bowel syndrome, including shotgun analyses of microbiota: Randomized, double-crossover clinical trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 23, n. 12, e30291, 2021.

CARBONE, F.; VAN DEN HOUTE, K.; BESARD, L.; TACK, C.; ARTS, J.; CAENEPEEL, P.; PIESSEVAUX, H.; VANDENBERGHE, A.; MATTHYS, C.; BIESIEKIERSKI, J.; CAPIAU, L.; CEULEMANS, S.; GERNEY, O.; JONES, L.; MAES, S.; PEETERMANS, C.; RAAT, W.; STUBBE, J.; VAN BOXSTAEL, R.; VANDEPUT, O.; ... DOMINO STUDY COLLABORATORS. Diet or medication in primary care patients with IBS: The DOMINO study - a randomised trial supported by the Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE Trials Programme) and the Rome Foundation Research Institute. **Gut**, v. 71, n. 11, p. 2226–2232, 2022.

REJ, A.; SANDERS, D. S.; SHAW, C. C.; BUCKLE, R.; TROTT, N.; AGRAWAL, A.; AZIZ, I. Efficacy and acceptability of dietary therapies in non-constipated irritable bowel syndrome: A randomized trial of traditional dietary advice, the low FODMAP diet, and the gluten-free diet. **Clinical Gastroenterology and Hepatology**, v. 20, n. 12, p. 2876–2887.e15, 2022.



CONEXÃO UNIFAMETRO 2025

XXI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645