

EFEITO DA DIETA BAIXA EM FOODMAPS E ISENTA DE GLÚTEN NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Gisele de Sousa Rodrigues¹, Karen Rodrigues Rossas Moreira¹, Suzana Ellen Sampaio Farias¹, Marcela Brito Viana¹, Cristhyane Costa de Aquino²

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; gisele.rodrigues01@aluno.unifametro.edu.br

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; karen.moreira01@aluno.unifametro.edu.br

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; suzana.farias01@aluno.unifametro.edu.br

¹Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; marcela.viana@aluno.unifametro.edu.br

²Docente - Centro Universitário Fametro - Unifametro; cristhyane.aquino@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação a Pesquisa

Introdução: A síndrome do intestino irritável (SII) é uma doença crônica que ainda não possui uma etiologia bem estabelecidas, mas é definida como uma alteração funcional no trato digestivo. Seu diagnóstico acontece quando o paciente começa a se queixar sobre dores abdominais, a princípio e logo em seguida começa a observar alterações na frequência e consistência das fezes, como a presença de diarreia por pelo menos 3 vezes ao dia, ou por constipação intestinal, caracterizada pela frequência de menos de 3 evacuações por semana. Além de outras características, como: flatulência, distensão abdominal, presença de muco nas fezes, dentre outros. Apesar da necessidade de mais esclarecimentos sobre essa patologia, é possível relacionar a SII com intolerância a alguns alimentos, modificação das bactérias intestinais após alguma infecção, alterações na motilidade intestinal. Ademais, estresse, ansiedade, depressão ou situações de grande impacto emocional, podem agravar o quadro. A síndrome possui ligação com o consumo alimentar dos pacientes, que ao alterarem suas dietas, possuem alívio ou aumento das dores intestinais. Alguns indivíduos reportam que com a isenção de alguns alimentos, conseguem obter alívio nos sintomas, como por exemplo, a dieta isenta de glúten, que é caracterizada por uma alimentação isenta do consumo de alimentos que contem glúten ou traços do alimento. Outra dieta indicada para o tratamento e

no alívio de sintomas, é a LOW FODMAP (*Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols*), que consiste em evitar alimentos que são conhecidos como irritáveis ao organismo humano, por serem mal absorvidos e causarem desconforto abdominal agravando processos inflamatórios no intestino. Diante do exposto, a aplicação de dietas restritivas de alimentos com altos índices inflamatórios é relevante no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, e sua compreensão e análise pode permitir avanços nos tratamentos para maior qualidade de vida para os pacientes diagnosticados com a SII. **Objetivo:** Avaliar na literatura o efeito da dieta baixa em fodmaps e isenta de glúten na síndrome do intestino irritável. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura onde foi realizada a busca em bases de dados como *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *National Library of Medicine* (Pubmed). Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores “Síndrome do Intestino Irritável”, “Glúten”, “FoodMaps” e suas combinações na língua portuguesa e inglesa, publicados nos últimos 5 anos. Foram utilizados 5 artigos sobre o tema. **Resultados e Discussão:** Verificou-se como atua a terapia nutricional acerca do quadro do quadro clínico da Síndrome do Intestino Irritável e de que maneira a realização da dieta com baixo teor em FODMAP e isenta de glúten podem contribuir para a redução dos sintomas. Assim, diante dos artigos apresentados, os resultados vistos foram que a SII obtém uma prevalência no sexo feminino, acometendo principalmente mulheres entre 20 e 40 anos, e como a dieta pode ser eficaz na redução da dor abdominal, diarreia, flatulência, constipação, distensão, e na melhoria da qualidade de vida do indivíduo. Os artigos utilizados podem ser usados como forma de construir o conhecimento e compartilhá-lo com o propósito de conscientizar toda sociedade no âmbito geral. **Considerações finais:** Conclui-se que há uma melhora significativa dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável com uma dieta isenta de glúten, observando também uma melhor resposta do perfil metabólico dos pacientes que adotaram esse perfil de dieta. No que diz respeito à dieta baixa em FoodMaps, é possível observar uma melhora relativa na intensidade dos sintomas de SII quando a dieta está adequadamente distribuída nas refeições do dia a dia do paciente, evitando um ônus desses alimentos. Entretanto, são necessários novos estudos com maior tempo de intervenção das dietas apresentadas para avaliar a eficiência a longo prazo levando em consideração nível de gravidade, hábitos alimentares, assim como estado psicológico e social em que se encontra o paciente acometido pela Síndrome do Intestino Irritável.

Palavras-chave: Síndrome do intestino irritável; Glúten; FoodMaps.

Referências:

ALGERA, J. P. et al. Randomised controlled trial: effects of gluten-free diet on symptoms and the gut microenvironment in irritable bowel syndrome. **Alimentary Pharmacology & Therapeutics**, v. 56, n. 9, p. 1318–1327, 1 nov. 2022.

COLOMIER, E. et al. Predictors of Symptom-Specific Treatment Response to Dietary Interventions in Irritable Bowel Syndrome. **Nutrients**, v. 14, n. 2, p. 397, 17 jan. 2022.

NASERI, K. et al. Influence of low FODMAP-gluten free diet on gut microbiota alterations and symptom severity in Iranian patients with irritable bowel syndrome. **BMC Gastroenterology**, v. 21, 14 jul. 2021.

PADUANO, D. et al. Effect of Three Diets (Low-FODMAP, Gluten-free and Balanced) on Irritable Bowel Syndrome Symptoms and Health-Related Quality of Life. **Nutrients**, v. 11, n. 7, p. 1566, 11 jul. 2019.

STAUDACHER, H. M. et al. Nutrient Intake, Diet Quality, and Diet Diversity in Irritable Bowel Syndrome and the Impact of the Low FODMAP Diet. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 120, n. 4, p. 535–547, abr. 2020.