**SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E SUA RELAÇÃO COM A DIETA LOW FODMAP: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**INTRODUÇÃO**: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) pode ser compreendida como um distúrbio gastrointestinal que causa dor abdominal, desconforto, distensão e alterações no padrão intestinal, prejudicando significativamente a qualidade de vida do paciente. As causas exatas para seu desenvolvimento e fisiopatologia são desconhecidos, podendo estar associadas à sensibilidade visceral, distúrbios da motilidade intestinal, alterações em sua microbiota intrínseca e estresse emocional como fator agravante. Outra possível causa relacionada a evolução da SII são hábitos alimentares adotados, principalmente pela ingestão de alimentos ricos em carboidratos FODMAPs, os quais são pouco absorvidos no intestino delgado e altamente fermentáveis, gerando irritação intestinal e sensibilidade típicas da Síndrome do Intestino Irritável. **OBJETIVO**: O presente estudo tem por objetivo correlacionar a Síndrome do Intestino Irritável com a adoção de uma dieta restrita em FODMAP. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, em que os artigos usados foram coletados das plataformas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores: “Síndrome do Intestino Irritável”, “Dieta FODMAP” e “FODMAP”. Foram incluídos artigos em inglês e português, realizados entre 2019 e 2024. Literaturas destoantes da temática abordada foram excluídos. **RESULTADOS**: A partir dos estudos, foi observado como os sintomas associados à irritação intestinal e a ingestão de alimentos ricos em carboidratos FODMAPs estão estreitamente relacionados, observados pela comparação entre pacientes que adotaram dietas ricas em alimentos altamente fermentados e pacientes com hábitos alimentares menos inflamatórios. Sintomas como, melhora na sensibilidade pré e pós-prandial, mudanças nos padrões e frequência evacuatória, além da redução de dor e distensão abdominal foram observadas pela redução da ingestão de FODMAPs. Acerca da relação entre a SII e desequilíbrios emocionais, observou-se a exacerbação dos sintomas intestinais após episódios emocionais, como situações envolvendo ansiedade, preocupação e nervosismo, mesmo após a redução da ingestão de carboidratos inflamatórios. **CONCLUSÃO**: Conclui-se, portanto, a existência de uma estreita relação entre o desenvolvimento da sintomatologia da Síndrome do Intestino Irritável com a alimentação reduzida em FODMAPs, evidenciando a necessidade do aprofundamento em pesquisas para o tratamento e acompanhamento de uma patologia tão diversificada em suas manifestações fisiológicas, emocionais e nutricionais.

**Palavras-chaves**: Síndrome do Intestino Irritável; Dieta FODMAP; FODMAP.

**REFERÊNCIAS:**

ALGERA, J. P. *et al*. 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**, v. 41, n. 12, p. 2792–2800, 1 dez. 2022.

AUFIERI, M. C. *et al*. SEVERITY OF IRRITABLE BOWEL SYNDROME SYMPTOMS AND FODMAPS INTAKE IN UNIVERSITY STUDENTS. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 58, n. 4, p. 461–467, 10 dez. 2021.

BERTIN, L. *et al*. The Role of the FODMAP Diet in IBS. **Nutrients**, v. 16, n. 3, p. 370–370, 26 jan. 2024.

HAHN, J.*et al*. Effect of Low FODMAPs Diet on Irritable Bowel Syndromes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. **Nutrients**, v. 13, n. 7, p. 2460, 19 jul. 2021.

TELES, K. B. DE F. *et al.* Ingestão dietética de alimentos ricos em FODMAPs em portadores da síndrome do intestino irritável. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 9, n. e2608, p. e2608, 21 maio 2020.