**ALIMENTAÇÃO PRÓ-INFLAMATÓRIA E DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**Juliane Lima Viana¹**

Discente de Nutrição. Faculdade UNINTA Itapipoca

Itapipoca – Ceará.   
julianeviana7@gmail.com.

**Bruna Aparecida Melo Batista2**

Docente do curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA Itapipoca

Itapipoca – Ceará.   
brunabatistaprofa@gmail.com

**Resumo**

**Introdução:** O surgimento de Doenças Inflamatórias Intestinais (DII), em especial a Doença de Crohn (CD) e Colite Ulcerativa (CU) está associado a predisposição genética, composição da microbiota intestinal e alteração nas respostas imunológicas inatas e adaptadas, o que leva o indivíduo a ter um comprometimento no intestino delgado e na absorção de nutrientes. Fatores ambientais como dietas, estilo de vida e fatores sociais estão ligados ao risco da doença. Alimentos pró-inflamatórios, podem promover alterações no organismo possibilitando uma inflamação causada pela produção de citocinas mediadoras de células T inflamatórias. **Objetivo:** Avaliar estudos e coletar evidências sobre os efeitos de alimentos pró-inflamatórios em relação ao agravamento ou surgimento das DII. **Método:** Foi realizada uma revisão sistemática nos bancos de dados MEDLINE e SciELO, publicados entre os anos de 2016 a 2020. Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações: “Dieta e Doenças Inflamatórias Intestinais”, “Índice Inflamatório Dietético”, “Dieta e Microbiota’’ e “Alimentos inflamatórios”. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos escritos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, realizados com humanos, e como critérios de exclusão, estudos escritos em outras línguas, realizados com animais e que não abordassem a relação exposta no objetivo deste trabalho. **Resultados:** Foi analisado que o excesso de gorduras totais, ácidos graxos poli-insaturados, ácidos graxos ômega 6, gordura saturada, carnes, carboidratos refinados estão associados ao risco aumentado da DII devido a uma possível modificação do microbioma intestinal. Como também uma dieta rica em frutas, fibras dietéticas, foi positivo para diminuição da DC mas, na CU não foi significativa. Um estudo realizado pelo National Health Interview Survey com o intuito de observar os americanos adultos, no consumo de certos alimentos, em parte, revelou que pessoas com DII, passaram a consumir mais batata frita, queijos e biscoitos e menos sucos naturais do que pacientes sem DII. Já alimentos considerados *junk food* foram positivamente relevantes para um diagnóstico de DII, e o excesso de açúcar encontrados em algumas bebidas foi positivo para a doença. Apesar desses achados, alguns estudos mostram que a alimentação de pacientes com ou sem DII é muito semelhante, o que torna necessário mais pesquisas sobre a questão. **Conclusão**: A partir dos estudos avaliados, uma alimentação pró-inflamatória pode contribuir para uma predisposição no quadro da DII, acarretando mudanças intestinais que podem elevar o risco do seu surgimento, provocando um desgaste metabólico e causando um desequilíbrio na homeostase do organismo.

**Palavras-chave:** Doenças Inflamatórias Intestinais; Índice Inflamatório Dietético; Microbiota Intestinal; Alimentos inflamatórios.

**Referências:**

CAVALCANTE, R. M. S.; LIMA, M. M.; PARENTE, J. M. L.; DE MOURA, M. S. B; NOGUEIRA, N. N. Inflammatory Bowel Diseases and diet: an integrative review. **Rev. Assoc. Med. Bras.,** São Paulo, v. 66, n. 10, p. 1-6, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9282.66.10.1449>. Acesso em: 16 de março 2020.

COX, S. R.; LINDSAY, J. O.; FROMENTIN, S. et al. **Gastroenterology.,** Vol. 158, No. 1, p. 176-188, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.09.024>. Acesso em: 15 de março 2020.

HAN, M. K.; ANDERSON, R.; VIENNOIS, E.; MERLIN, D. Examination of food consumption in United States adults and the prevalence of inflammatory bowel disease using National Health Interview Survey 2015. **Editor: Andreas Zirlik, Medizinische Universitat Graz.,** AUSTRIA, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232157>. Acesso em: 15 de março 2020.

VIDARSDOTTIR, J. B.; JOHANNSDOTTIR, S. E.; THORSDOTTIR, I.; BJORNSSON, E.; RAMEL, A. A cross-sectional study on nutrient intake and -status in inflammatory bowel disease patients. **Nutrition Journal.,** v. 15, p. 2-6, 2016. Disponível em: <https://nutritionj.biomedcentral.com/> . Acesso em: 16 de março 2020.