

SÍNDROME DO INTSTINO IRRITÁVEL: DIETA COM BAIXO TEOR DE FODMAPS COMO ESTRATÉGIA NUTRICIONAL

Mateus Silva Siqueira; Luciana Marques Vieira

Dieta Low FODMAP's, carboidratos fermentáveis de cadeia curta, dietoterapia

Introdução

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio intestinal funcional crônico, altamente prevalente, que afeta principalmente mulheres jovens com até 49 anos de idade. Sua etiologia, embora tenha uma predisposição genética, não é completamente compreendida, mas está associada a problemas como alterações na motilidade intestinal, hipersensibilidade visceral, inflamação intestinal de baixo grau, aumento da permeabilidade, desregulação do eixo cérebro-intestino e desequilíbrio da microbiota intestinal (MARTINS; PEQUITO; BALTAZA, 2020).

Os sintomas comuns incluem dor abdominal recorrente, distensão abdominal, mudanças no número de evacuações e alterações na consistência das fezes (SANTOS et al., 2022).

Devido à falta de um consenso sobre a causa da SII, não há um tratamento universalmente aplicável a todos os pacientes. No entanto, uma estratégia nutricional que vem se mostrando eficaz na terapia da SII é a redução da ingestão de FODMAPs, que são carboidratos de cadeia curta (ANDRADE et al., 2015; SANTOS et al., 2022).

Objetivos

Descrever os efeitos da dieta com baixo teor de FODMAPs (DBTF) como estratégia nutricional na SII.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nos meses de janeiro e fevereiro de 2023, combinando os descritores "dieta com baixo teor de FODMAPs" e "síndrome do intestino irritável" em língua inglesa e portuguesa.

Resultados e Discussão

Quadro 1 – Composição dos FODMAPs e principais fontes alimentares:

F Fermentáveis por bactérias do cólon			
O	Oligossacarídeos	Frutanos e/ ou galactanos	Trigo, feijão, alcachofra, aspargo, chicória, repolho, beterraba, ervilha, grão de bico, nozes, pêssego, melancia, caqui
D	Dissacarídeo	Lactose	Leite e seus derivados
M	Monossacarídeo	Frutose	Maçã, pera, melancia, manga, mel, ervilha, aspargo, alcachofra, adoçante comercial, xarope de milho
A	E ("and")		
P	Polióis	Sorbitol, manitol, maltitol, xilitol e isomaltose	Maçã, pera, abacate, couve-flor, cogumelo, ervilha, adoçantes artificiais, gomas de mascar e balas



Figura 1 - Fases da Dieta com baixo teor de FODMAPs:

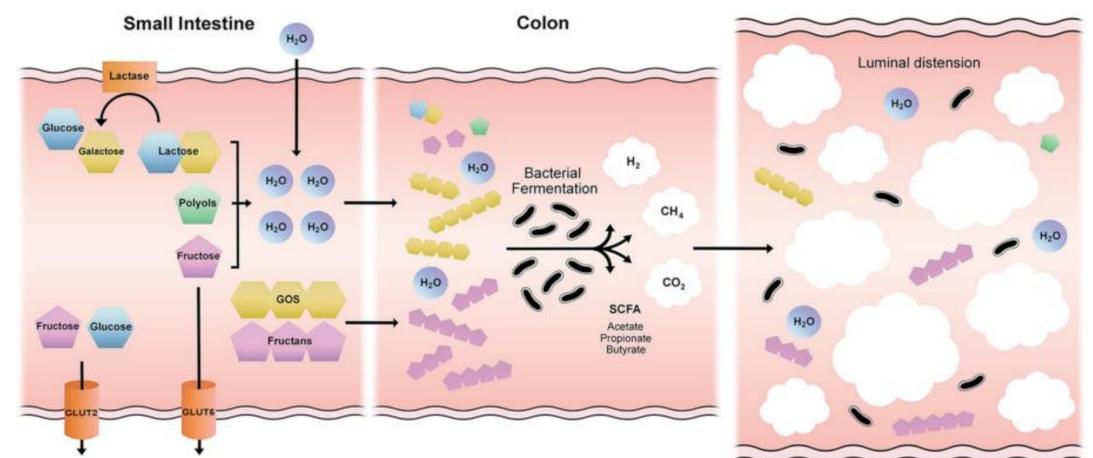


Figura 2 – Mecanismo de Ação dos FODMAPs no TGI. Fonte: STAUDACHER; WHELAN, 2017

A DBTF alivia os sintomas gastrointestinais gerais de pacientes com SII, reduzindo intensamente a frequência, intensidade da dor abdominal e inchaço. Porém a maioria dos estudos observaram redução da ingestão calórica e no consumo de fibras em pacientes tratados com DBTF. entretanto, os poucos que aplicaram a reintrodução dos FODMAPs, observaram retorno à normalidade dos níveis energético e de fibras.

Conclusões

A dieta com baixo teor de FODMAPs (DBTF) demonstrou potencial como estratégia nutricional para o tratamento da SII. No entanto, são necessários mais estudos para avaliar sua eficácia a longo prazo, bem como os efeitos na qualidade de vida dos pacientes.

Bibliografia

- Martins A, Pequeto A, Baltazar, AL. Disbiose intestinal e síndrome do intestino irritável: efeito de uma dieta baixa em FODMAPs. Acta portuguesa de nutrição. 2020; 22:38-41. <https://dx.doi.org/10.21011/apn.2020.2207>.
- Santos RB, Sales VC, Debia N, Barros LR, Martins MCC. Efeitos da restrição de FODMAPs na redução de sintomas da síndrome do intestino irritável. Pesquisas e Ações em Saúde Pública. 2022;1(4):188-95.
- Andrade VLA, Fonseca TN, Gouveia CA, Kobayashi TG, Leite RGS, Matar RA, et al. Dieta restrita de FODMAPs como opção terapêutica na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática. GED: gastroenterology digestive endoscopy. 2015;34 (1):34-41
- Staudacher, H, Whelan, K. The Low FODMAP diet: Recent advances in understanding its mechanisms and efficacy in IBS. Gut, v. 2017;66 (8):1517-27. <https://dx.doi.org/10.1136/gutjnl-2017-313750>