

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL¹

Nicole Schubert Schmidt², Sara Luiza Schmidt Pinheiro³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

⁴ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A síndrome do intestino irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal funcional crônico sem anomalias estruturais e bioquímicas, que afeta principalmente, o sexo feminino. Nessa disfunção, sintomas como dor, distensão abdominal, constipação, diarreia, modificações na consistência das fezes e dificuldade para evacuação completa, são recorrentes, ocasionando uma má qualidade de vida para os indivíduos acometidos por essa doença. A fisiopatologia dessa doença ainda é desconhecida, mas estudos apontam que fatores genéticos e ambientais, hipersensibilidade visceral, alterações na microbiota intestinal, e fatores psicológicos podem estar associados à síndrome. Desse modo, este resumo tem como objetivo apresentar a influência do padrão alimentar dos indivíduos, sobre a síndrome do intestino irritável. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, de abordagem qualitativa, baseado em análises de artigos científicos disponíveis nas bases de dados google acadêmico, SciELO e PubMed, no período de 11 a 15 de setembro de 2023. Na presente pesquisa, utilizou-se os descritores alimentação, dieta, Síndrome do Intestino Irritável e FODMAPs. **Resultados e Discussão:** Ainda não existe um consenso a respeito da relação SII e alimentação, entretanto, sabe-se que a ingestão de alimentos ricos em oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis, conhecidos pela sigla “FODMAPs”, podem precipitar, assim como agravar os sintomas da síndrome. Por serem moléculas pequenas e osmoticamente ativas, as FODMAPs apresentam má absorção pelo intestino e são fermentadas de forma rápida pelas bactérias da microbiota intestinal, acarretando em sintomas gastrointestinais, como diarreia e produção de gases. Os FODMAPs estão presentes na maior parte dos alimentos que são consumidos no dia a dia, sendo esses alimentos as frutas, leites e derivados, hortaliças, leguminosas, cereais e massas. Porém, evitá-los por completo pode ser muito prejudicial à saúde e, por isso, recomenda-se a restrição dos alimentos com maior teor de FODMAPs e/ou conforme a tolerância do indivíduo. Ademais, muitos alimentos ricos nesses compostos também são importantes fontes de nutrientes, dessa forma, a retenção de carboidratos abundantes nesses componentes na alimentação, deve funcionar como uma estratégia temporária. Por esse motivo, a dieta deve ser balanceada e prescrita de maneira individual, por um profissional nutricionista qualificado que saiba identificar os sinais, sintomas e características de cada pessoa através da nutrição funcional, contribuindo assim, para a melhora da qualidade de vida dos portadores de SII. **Conclusão:** Pode-se inferir, a partir do exposto, que uma alimentação adequada e individualizada é de suma importância para melhora e redução dos sintomas ocasionados pela síndrome do intestino irritável. Contudo, a aplicação inadequada de uma dieta baixa em FODMAPs, que pode ser severamente restritiva, pode ocasionar deficiência nutricional e, conseqüentemente, gerar prejuízos para a saúde.

Palavras-chave: FODMAPs. Síndrome do Intestino Irritável. sintomas. alimentação.