

## **EFEITOS DA DIETA RESTRITA EM FODMAPs NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Ellen Mariane Santana da Fonseca (ellenmarisf@gmail.com)**

Nathália Maria Lourenço Cavalcanti Alves

Lizelda Maria de Araújo Barbosa

A síndrome do intestino irritável é um distúrbio funcional, apresentando como características dor abdominal crônica e alteração no trânsito intestinal. Seus mecanismos fisiopatológicos não são completamente claros, logo vários fatores ainda são estudados como possíveis etiologias, sendo motilidade gastrointestinal e hipersensibilidade visceral as mais aceitas. Embora essa síndrome não apresente risco de vida a seu portador, exibe alta prevalência e reduz consideravelmente a qualidade de vida. Dietas estão crescendo cada vez mais como alternativa para oferecer melhor qualidade de vida, dentre elas destaca-se dieta pobre em FODMAPs (Fermentable Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos And Poliols), caracterizada por conter baixo teor de carboidratos fermentáveis. O objetivo do estudo foi revisar a literatura buscando estabelecer os possíveis benefícios da dieta reduzida de FODMAPs para pacientes com síndrome do intestino irritável. Trata-se de uma revisão da literatura, com busca de dados nas bases Pubmed e Science Direct. Na seleção dos artigos, utilizou-se descritores: “Síndrome do intestino irritável”, “Dieta low FODMAPs”, português e inglês, publicados nos últimos nove anos. Foram aplicados de forma isolada e cruzada, para estreitar os resultados da pesquisa e alinhá-los com o objetivo. Após análise, foram incluídos no estudo sete artigos, cujas metodologias atenderam ao propósito da pesquisa. O levantamento realizado mostra que os alimentos ricos em FODMAPs podem desencadear e / ou exacerbar os sintomas da síndrome do intestino irritável. O mecanismo sugerido seria devido à má absorção dos FODMAPs no intestino delgado que, conseqüentemente, chegam ao cólon aumentando osmoticamente o volume de água luminal. Isso induz a produção de gás e de ácidos graxos de cadeia curta por meio da fermentação de bactérias colônicas, e aumenta a motilidade intestinal, levando à distensão luminal, inchaço, diarreia e dor. Os artigos analisados são unânimes em aceitar que a restrição de FODMAPs na dieta de pacientes com a síndrome é benéfica, tendo impacto positivo sobre a dor abdominal e inchaço. Nesse sentido, um dos protocolos propostos na literatura fundamenta-se em dividir a conduta dietoterápica em duas fases: a primeira, onde todos os alimentos com elevado teor de FODMAPs são restringidos da dieta durante 6-8 semanas; e a segunda, em que envolve uma reintrodução gradual de alguns ricos em FODMAPs, para testar a tolerância. Limitantes para aplicabilidade desta dieta incluem a dificuldade de o paciente aderir-la, já que é restritiva, e pode ocasionar deficiência nutricional. Para pacientes em terapia enteral, a maioria das dietas disponíveis no mercado possui elevado teor de FODMAPs em sua composição. Portanto, a conduta mostrou-se eficaz e inovadora, levando a uma melhora significativa dos sintomas da patologia estudada. Entretanto, mais estudos são necessários para determinar se ela é superior em comparação com as formas de tratamentos dietéticos tradicionais a longo prazo, bem como para determinar a sua aplicabilidade no Brasil, visto que há uma escassez de estudos nessa população. Além disso, os estudos sobre a temática ainda não são consensuais na determinação de um ponto de corte que caracterize uma dieta restrita em FODMAPs.

## REFERÊNCIAS

ALTOBERLLI, E. et al. Low-FODMAP diet improves irritable bowel syndrome symptoms: a meta-analysis. **Nutrients**. v. 9, p.940, 2017. doi:10.3390/nu9090940

ANDRADE, V. L. A. et al. Dieta restrita de FODMEPs como opção terapêutica na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática. **Gastroenterology endoscopy digital**. P. 34-41, 2014.

BARRET, J. S.; GIBISON, P. R. Desenvolvimento e validação de um questionário de frequência alimentar semi-quantitativa abrangente que inclua o FODMAP Intake and glycemic index. **Jornal da Associação Dietética Americana**. V. 110, n. 10, p. 1469-1476. Outubro, 2010.

BASTOS, T. S. F. **Síndrome do Intestino Irritável e dieta com restrição de FODMAPs**. 2015. Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina) – Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

BROUNS, F.; DELZENNE, N.; GIBSON, G. The dietary fiber-FODMAPs controversy. **Cereal foods world**. V. 62, n. 3, p. 98-103. Maio/junho, 2017.

DE ROEST, R. H. et al. The low FODMAP diet improves gastrointestinal symptoms in patients with irritable bowel syndrome: a prospective study. **International journal of clinical practice**. v.67, n.9, p.895–903, 2013. doi:10.1111/ijcp.12128

ESWARAN, S. L. et al. A randomized controlled trial comparing the Low FODMAP diet vs. modified NICE Guidelines in US adults with IBS-D. **The American Journal of Gastroenterology**. v.111, n.12, p.1824–1832. Outubro, 2016. doi:10.1038/ajg.2016.434

WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION PRACTICE GUIDELINES. **Síndrome do intestino irritável: uma perspectiva mundial**. 2015.