



DIETA RESTRITA DE FODMAPS NA REMISSÃO DOS SINTOMAS NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ARIANE RODRIGUES CABRAL; ARNON COUTINHO DUARTE; MARILENE SOTERO;
ANAUHAN SOARES DE SENA SALES

INTRODUÇÃO: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é caracterizada pela presença de dor abdominal associada ao aumento da aflição relacionada à defecação, mudança da frequência de evacuações e mudança na forma das fezes. Uma modificação dietética que está se mostrando eficaz na terapêutica da SII é a redução da ingestão de carboidratos fermentáveis, os FODMAPs, sigla em inglês com as palavras "*Fermentable, Oligo, Di, Mono-saccharides And Polyols*". Há muitos indícios dos prováveis benefícios da restrição desse grupo de alimentos como um dos tratamentos não farmacológicos da SII. A dieta com baixo FODMAP está associada a mudanças marcantes na microbiota intestinal e redução nos sintomas aumentando a qualidade de vida dos pacientes, sendo possível constituí-la em três fases: restrição, reintrodução e manutenção. **OBJETIVOS:** Evidenciar a influência da dieta pobre em FODMAP na remissão dos sintomas da síndrome do intestino irritável. **METODOLOGIA:** Foi efetuada uma análise crítica e integração da literatura publicada sobre a temática. Esta revisão de literatura foi elaborada a partir da pesquisa de artigos científicos que se relacionassem com o tema em diferentes bases de dados como Pubmed, Scielo, Google Acadêmico entre março de 2020 a setembro de 2021, sendo selecionados apenas os artigos que tinham interesse para os objetivos propostos. **RESULTADOS:** A dieta baixa em FODMAP tem se evidenciado bastante eficaz na melhora da qualidade de vida do indivíduo, ou seja, melhora dos sintomas gastrointestinais em indivíduos com a SII. Em pessoas com SII, particularmente os que têm distensão abdominal predominante, há um crescente constituinte de evidências, que apoiam o uso de uma dieta com baixo teor de FODMAP. É fundamental notar que a alimentação tem um relevante fator na elevação, manutenção e remissão das enfermidades gastrointestinais, assim como na recuperação da qualidade de vida dos pacientes. **CONCLUSÃO:** A causa da SII permanece desconhecida, carecendo de estudos e evidências robustas de que fatores dietéticos e/ou emocionais possam desencadeá-la. A dieta restrita em FODMAP é uma abordagem terapêutica à parte do tratamento farmacológico, mas a modificação dos hábitos alimentares requer um grande esforço por parte dos pacientes que devem ser acompanhados por profissionais capacitados como médicos e nutricionistas.

Palavras-chave: Fodmap, Síndrome do intestino irritável, Dieta restritiva, Remissão de sintomas, Carboidratos fermentáveis.