

Dieta na Síndrome do Intestino Irritável (SII)

O que é? É um distúrbio funcional do trato digestivo para o qual não se demonstrou, até o momento, alterações metabólicas, bioquímicas ou estruturais das vísceras envolvidas (intestinos), expressando-se através da acentuação, inibição ou simplesmente modificação da função intestinal. Acomete entre 10% a 20% da população ocidental e predomina no sexo feminino. Ocorre mais em grupos etários mais jovens (15 a 44 anos) do que naqueles com idade mais avançada (45 anos ou mais). Essa síndrome é responsável por uma grande parcela dos atendimentos ambulatoriais em gastroenterologia, sendo também muito comum nos atendimentos de clínica médica, implicando na necessidade de uma constante atualização desse tema por parte dos médicos, tanto generalistas como gastroenterologistas.

Sintomas: tem evolução crônica e clinicamente manifesta-se por dor ou desconforto abdominal, associado à alteração do hábito intestinal - **constipação, diarreia ou alternância de uma e de outra**. Outros sintomas frequentes são muco nas fezes, urgência retal, distensão abdominal e flatulência.

Dieta: o estilo de vida e os hábitos alimentares devem ser sempre cuidadosamente avaliados nos pacientes portadores da SII sendo um ponto importante na abordagem terapêutica desses pacientes. Orienta-se uma alimentação adequada e saudável, pobre em gorduras e em alimentos que possam agravar o quadro. Quando existe predomínio de constipação intestinal, é importante orientar sobre o consumo de fibras e líquidos e também recomendar a prática regular de exercícios físicos.

Estas orientações, em geral, são bastante benéficas e, com frequência, aliviam os sintomas. Por outro lado, o consumo excessivo de café (cafeína), de alimentos gordurosos e de carboidratos não digeríveis podem agravar os sintomas dos pacientes com SII e predomínio de diarreia.

Nos últimos anos, pesquisadores australianos propuseram a adoção de uma dieta pobre em alimentos contendo oligossacarídeos, dissacarídeos e monossacarídeos fermentáveis e polióis, conhecida como **Low FODMAP** (Fermentable Oligosaccharides Dissaccharides Monosaccharides e Polyols). Estudos recentes demonstraram que esta dieta pode aliviar os sintomas de pacientes com SII, especialmente na forma com diarreia, melhorando a consistência das fezes, reduzindo a frequência evacuatória, a flatulência e a distensão abdominal.

Uma dieta pobre em FODMAPs foi capaz de promover melhora em 68% dos pacientes com SII, comparada com 23% daqueles que mantiveram a dieta habitual. Essa dieta tem sido recomendada para os pacientes com sintomas mais intensos e que não respondem ao tratamento convencional.

Fonte: O importante papel das dietas na saúde digestiva - FBG 2013