Revista Eletrônica
Estácio Recife

# EFICÁCIA DA REDUÇÃO DOS FODMAPS PARA A QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Rayssa Souza dos Santos Brito1
*raah.sds@gmail.com*

Camila Joana Silva do Nascimento[1]
*camilajoana98@gmail.com*

Júl ia Santos de Souza[2]
*jullia.nutri@gmail.com*

**Resumo:** Introdução: A Síndrome do Intestino Irritável - SII é um distúrbio com causas multifatoriais, desde a apresentação inicial até a sua exacerbação; os estressores psicológicos, que incluem os transtornos de humor e/ou físicos, além da ingestão de alguns alimentos que podem influenciar diretamente na apresentação dos sintomas. Uma modificação dietética que tem sido considerada uma estratégia não farmacológica, vem se mostrando eficaz na terapêutica da SII com a redução da ingesta de FODMAPs, que é acrônimo de fermentável, oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis. Devido à associação entre FODMAPs e sintomas do SII, foram elaboradas dietas de baixo teor destes hidratos de carbono. O objetivo da dieta não é excluir por completo FODMAPs mas sim ajustar o consumo a um nível que seja possível controlar os sintomas. Objetivo: O presente trabalho foi um estudo de revisão bibliográfica do tipo expositiva onde foi apresentado, através de comparação de estudos existentes, como a redução de FODMAPs beneficia nos sintomas causados pela SII em pacientes. Metodologia: A identificação e a seleção foram de estudos publicados nos últimos 10 anos (2011-2021). Resultados e Discussão: Percebeu-se que abaixa ingestão de FODMAPs está correlacionada com o alívio de sintomas da SII e a melhora na qualidade de vida. Os FODMAPs podem exacerbar os sintomas por diversos mecanismos, pois são osmoticamente ativos. Entretanto, a baixa ingesta de FODMAPs nadieta trata-se de uma estratégia que ainda não há evidências do tempo de utilização segura com a redução desses alimentos. Conclusão: Com o agrupamento das obras selecionadas, pôde-se concluir que de fato a qualidade de vida e a redução de sintomas devido a SII, estão correlacionadas com o baixo teor de FODMAPs na alimentação, melhorando o quadro nutricional e a qualidade de vida em pacientes que possuem esse distúrbio gastrointestinal.
**Palavras-Chave:** Síndrome do Intestino Irritável, FODMAPs, Motilidade Intestinal, Alimentos.

**Abstract:** Introduction: Irritable Bowel Syndrome - IBS is a disorder with multifactorial causes, from the initial presentation to its exacerbation; psychological stressors, which include mood and/or physical disorders, in addition to the intake of some foods that can directly influence the presentation of symptoms. A dietary modification that has been considered a non-pharmacological strategy has been shown to be effective in the treatment of IBS by reducing the intake of FODMAPs, which is an acronym for fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols. Due to the association between FODMAPs and IBS symptoms, diets low in these carbohydrates have been developed. The goal of the diet is not to completely exclude FODMAPs, but to adjust consumption to a level where symptoms can be controlled. Objective: The present work was an expository literature review study where it was presented, through comparison of existing studies, how the reduction of FODMAPs benefits in the symptoms caused by IBS in patients. Methodology: Identification and selection were from studies published in the last 10 years (2011-2021). Results and Discussion: Low intake of FODMAPs was found to be correlated with relieving IBS symptoms and improving quality of life. FODMAPs can exacerbate symptoms by several mechanisms, as they are osmotically active. However, the low intake of FODMAPs in the dietis a strategy for which there is stil no evidence of the time of safe use with the reduction of these foods. Conclusion: With the grouping of the selected works, it was possible to conclude that, in fact, the quality of life and the reduction of symptoms due to IBS are correlated with the low content of FODMAPs in the diet, improving the nutritional status and quality of life in patients who have this gastrointestinal disorder.
**Keywords**: Irritable bowel syndrome, FODMAPs, Intestinal Motility, Foods.

[1]Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Recife.
[2]Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Recife.

## INTRODUÇÃO

Dentre muitos problemas de saúde que fazem parte do conhecimento científico e populacional, a Síndrome do intestino irritável pode ser definida como um distúrbio gastrointestinal funcional prevalente, que impacta significativamente a qualidade de vida de um indivíduo, e devido a sua fisiopatologia não ser totalmente conhecida, ela vem sendo observada e estudada cada vez mais. Por se tratar de um conjunto de sintomas, a SII se difere de outros estados clínicos através de parâmetros como os tipos de sintomas e a frequência que se manifesta (COZMA-PETRUT et al., 2017).

A SII é diagnosticada através dos critérios de Roma, atualmente Roma IV, pela *Rome Foundation*. Segundo a *World Journal Gastroenterology* (WJG) a Roma IV caracteriza como parâmetro para diagnóstico a dor abdominal recorrente por pelo menos 4 dias no mês por no mínimo 2 meses e quando está associada a alterações como na frequência e aparência das fezes. Para auxiliar na compreensão e diagnóstico, a SII é dividida em 4 subtipos: SII-D (com diarréia predominante), SII-C (com constipação predominante), SII-M (com hábitos intestinais mistos) e SII-U (não classificada) (COZMA-PETRUŢ et al., 2017).

De acordo com estudos científicos, a ocorrência de Síndrome do Intestino Irritável atinge 10 a 20% da população mundial em geral, com taxas distintas de acordo com cada país, porém esses estudos observaram que dentre a população geral, indivíduos de 20 a 40 anos de idade foram identificados com esse diagnóstico, cuja maioria são mulheres (PEDREIRA et al., 2013).

A SII é um distúrbio com causas multifatoriais, desde a apresentação inicial, até a sua exacerbação, os estressores psicológicos, que incluem os transtornos de humor e/ou físicos, além da ingestão de alguns alimentos que podem influenciar diretamente na apresentação dos sintomas. Além disso, é fato que as alterações da motilidade intestinal, a hipersensibilidade visceral e o estilo de vida do paciente são fatores desencadeadores relevantes nessa síndrome (MACIEL, 2021).

Devido o desconhecimento de boa parte da população sobre alimentos que consomem e condições clínicas como intolerância e hipersensibilidade alimentar, acredita-se que determinados tipos de alimentos são causadores potenciais da SII, levando ao quadro de irritabilidade do trato gastrointestinal, causando alteração na motilidade intestinal, ativação de processos secretores na camada epitelial, hipersensibilidade visceral dentre outras modificações que tornam a inflamação do trato gastrointestinal recorrente (BASTOS, 2015).

Uma modificação dietética que tem sido considerada uma estratégia não farmacológica que vem se mostrando eficaz na terapêutica da SII é a redução da ingesta de FODMAPs, que é acrônimo de fermentável, oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis. Esses tipos de alimentos são lentamente absorvidos ou não são digeridos no intestino, além de serem muito fermentados por bactérias do intestino, causando sintomas como má digestão, dor abdominal, excesso de gases e diarréia e que podem alternar com prisão de ventre em pessoas que tem SII. Estão disponíveis também estratégias farmacológicas, estas são mais complexas e devido à heterogeneidade do SII não existe nenhum tratamento padrão (ANDRADE et al., 2015) .

Através da associação entre FODMAPs e sintomas da SII, foram elaboradas dietas de baixo teor destes hidratos de carbono. Nestas dietas os alimentos ricos em FODMAPs são excluídos com o objetivo de controlar e evitar sintomas da SII. A exclusão se dá por um período de 6 a 8 semanas, e após esse prazo os alimentos podem ser reintroduzidos gradativamente. Esta adaptação é importante para se identificar quais alimentos causam os desconfortos e que devem ser evitados (ANDRADE et al., 2015).

Devido a SII ainda ser considerada um diagnóstico pouco percebido pela população e a sua incidência no número de casos mesmo se tratando de um distúrbio cada vez mais estudado, o presente trabalho objetiva através de uma revisão de literatura: verificar a melhoria na qualidade de vida de pacientes a partir da redução de sintomas relacionados à síndrome do intestino irritável a partir da redução de alimentos que se enquadram nos FODMAPs.

## METODOLOGIA

O presente trabalho é um estudo de Revisão Bibliográfica do tipo expositiva onde foi apresentado, através de estudos existentes, como a redução de FODMAPs beneficia indivíduos portadores da SII.

As pesquisas ocorreram através de artigos eletrônicos tendo como base de dados a *Library of Medicine* (Medline, EUA), Acervo Mais e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados como palavras-chave para a busca da obra na língua portuguesa:"FODMAP" ;"Síndrome do Intestino Irritável" ; "Alimentos" ; "Motilidade Intestinal".

A identificação e a seleção dos estudos foram realizadas pelos pesquisadores, considerando como critérios de inclusão da pesquisa artigos científicos originais, nacionais e internacionais que foram publicados nos últimos 10 anos (2011-2021) e que focam em alimentos relacionados à irritabilidade intestinal.

Os artigos identificados em mais de uma base de dados foram computados em apenas uma. Após a leitura dos títulos e resumos, os artigos selecionados foram lidos na íntegra para levantamento e análise dos dados e interpretação dos resultados.

Como critério de seleção, foram encontradas 150 obras, das quais 40 foram selecionadas com base nas evidências que corresponderam ao objetivo do estudo trabalhado; dos 40 estudos selecionados para análise, 12 obras foram escolhidas para compor o acervo literário. Como método de exclusão, considerando a ferramenta de filtro de busca para todas obras eletrônicas, não foram utilizados os estudos que não corresponderam à finalidade proposta pelo trabalho desenvolvido. Para visualização e organização dos resultados encontrados, os artigos selecionados serão distribuídos em tabelas por: autor e ano da obra, título, objetivo, método e resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após uma leitura aprofundada dos artigos selecionados para análise e construção dos resultados,foram escolhidas 12 obras que se aproximaram e confirmaram o objetivo do presente trabalho elaborado. Através do quadro 1, os artigos elegíveis foram dispostos em tópicos e resumidos para uma melhor comparação e exposição.

**Quadro 1 -** Distribuição das obras selecionadas para comparação de evidências sobre arelação dos FODMAPs com a redução de sintomas e melhora na qualidade de vida em pacientes.

| Nº | Autor /Ano da Obra | Título | Objetivo | Método | Resultados |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | AUFIERI M.C. et. al, 2021 | Gravidade dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável e ingestão de FODMAPS em estudantes universitários | Avaliar a ingestão de alimentos ricos em FODMAPs por estudantes universitários, procurando possíveis associações com a gravidade dos sintomas da SII. | Estudo transversal | Uma dieta baixa em FODMAP, bem orientada, pode trazer alguns sintomas de alívio para esses universitários. |
| 2 | HALMOS E.P. et. al, 2014 | Uma dieta pobre em FODMAPs reduz os sintomas da síndrome do intestino irritável | Investigar os efeitos de uma dieta pobre em FODMAPs em comparação com uma dieta australiana | Controlado, randomizado, duplo-cego | Dieta baixa em FODMAPs reduziu efetivamente sintomas da SII |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **3** | TELES K.B.F. et. al, 2020 | Ingestão dietética de alimentos ricos em FODMAPs em portadores da síndrome do intestino irritável | Elucidar a influência da dieta rica em FODMAPs nos sintomas de pacientes com Síndrome do Intestino Irritável. | Estudo transversal | Observou-se que a redução de alimentos ricos em FODMAPs anteriormente presentes na dieta habitual corroborou com a redução dos sintomas. |
| **4** | DE ROEST et. al, 2013 | A dieta baixa em FODMAP melhora os sintomas gastrointestinais em pacientes com síndrome do intestino irritável: um estudo prospectivo | Determinar se uma dieta baixa em FODMAP melhora os sintomas em pacientes com SII. | Observacional | Uma dieta livre de FODMAPs mostra eficácia em controlar sintomas na SII. |
| **5** | PEDERSEN N. et. al, 2014 | Monitoramento da saúde em pacientes com síndrome do intestino irritável tratados com dieta de oligo, di, monossacarídeos e polióis de baixa fermentação | Verificar alterações no sistema de pontuação da gravidade da síndrome do intestino irritável e da qualidade de vida de pacientes com SII | Observacional | Qualidade de vida dos pacientes com SII melhorou significativamente durante dietas baixas em FODMAPs. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | BOHN L. et. al, 2015 | Dieta pobre em FODMAPs reduz os sintomas da síndrome do intestino irritável, bem como o aconselhamento dietético tradicional: um estudo controlado randomizado. | Comparar os efeitos de uma dieta pobre em FODMAPs com o aconselhamento dietético tradicional | Estudo randomizado | Uma dieta pobre em FODMAPs reduz os sintomas da SII, bem como o aconselhamento dietético tradicional da SII. |
| 7 | PATCHARATRAKUL T, et al, 2019 | Efeito do Low-FODMAP Individual Estrutural Conselhos Dietéticos vs. Conselhos Breves sobre um Dieta recomendada nos sintomas da SII e Produção de gás intestinal | Comparar a eficácia de dois métodos de aconselhamento dietético com baixo teor de FODMAP em um ambiente ambulatorial administrado por gastroenterologista. | Estudo randomizado | A gravidade global dos sintomas da SII melhorou significativamente com a SILFD ( aconselhamento dietético individual estrutural com baixo teor de FODMAP) |
| 8 | LOPES S.S. et. al, 2019 | Avaliação do consumo alimentar de pacientes com síndrome do intestino irritável em acompanhamento ambulatorial | Avaliar as quantidades de carboidratos fermentativos (FODMAP) e fibras consumidas por indivíduos com o diagnóstico de síndrome do intestino irritável. | Estudo transversal | A presença de alimentos ricos em FODMAPs são responsáveis pela piora dos sintomas causados pela SII. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | HUAMÁN J.W. et. al, 2014 | A dieta pobre em carboidratos fermentáveis de cadeia curta e polióis melhora os sintomas em pacientes com distúrbios gastrointestinais na Espanha | Determinar se uma dieta pobre em FODMAPs melhora os sintomas em pacientes com distúrbios gastrointestinais funcionais | Estudo prospectivo | Uma dieta pobre em FODMAPs está associada à melhora dos sintomas em pacientes com SII e distensão abdominal funcional. |
| 10 | STAUDACHER H.M. et. al, 2017 | A dieta low FODMAP: avanços recentes na compreensão de seus mecanismos e eficácia na SII | apresentar avanços recentes na compreensão dos mecanismos pelos quais a dieta com baixo teor de FODMAPs impacta nos sintomas da SII | Estudo retrospectivo | Dieta baixa em FODMAPs é mais eficaz que uma dieta padrão para controle dos sintomas da SII |
| 11 | LANEN. et. al, A.S.V 2021 | Eficácia de uma dieta com baixo teor de FODMAP na síndrome do intestino irritável do adulto: uma revisão sistemática e metanálise | Fornecer uma visão geral atualizada de estudos observacionais e de intervenção que investigam o efeito de uma dieta com baixo teor de FODMAP. | Revisão sistemática e metanálise atualizada. | A dieta com baixo teor de FODMAP reduz os sintomas gastrointestinais e melhora a qualidade de vida em indivíduos com SII em comparação com dietas de controle. |
| 12 | LAATIKAINE N R, et al, 2016 | Ensaio clínico randomizado: pão de centeio com baixo teor de FODMAP vs. pão de | Avaliar se o pão de centeio com baixo teor de FODMAPs seria melhor tolerado do que o pão de centeio regular | Estudo randomizado | O pão de centeio com baixo teor de FODMAP ajuda os pacientes com SII a controlar seus sintomas e reduz o acúmulo de gases |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | centeio regular para aliviar os sintomas da síndrome do intestino irritável. | | | |

Fonte: Elaboração própria, 2022.

O acervo comparativo foi desenvolvido reunindo 12 obras em um quadro, cujas evidências presentes em cada publicação demonstram pontos em comum. Há um interesse cada vez maior na interação entre a dieta e os sintomas funcionais gastrointestinais experimentados na SII. Estudos recentes usaram a ressonância magnética para demonstrar que os carboidratos fermentáveis de cadeia curta aumentam o volume de água do intestino delgado e a produção de gases colônicos que, naqueles com hipersensibilidade visceral, induzem sintomas gastrointestinais funcionais (PEDERSEN et. al, 2014).

De acordo com SILVA et. al, (2019), o diagnóstico da SII é prioritariamente clínico, de exclusão, levando em consideração todos os fatores de risco e sinais de alarme. Dessa forma, as condutas mais prevalentes são aquelas de orientações gerais para uma boa alimentação, atividade física e terapia farmacológica apenas para casos mais complicados.

LOPES et. al, (2019) avaliou o consumo alimentar de pacientes com síndrome do intestino irritável em acompanhamento ambulatorial, e identificou várias inadequações no consumo dos diferentes grupos de alimentos, particularmente excesso de carboidratos, incluindo os classificados como FODMAPs, identificados pelos doentes como responsáveis pela piora das suas queixas.

Sabendo disso, ao analisar um estudo realizado por BASTOS et. al, (2016) e (PATCHARATRAKUL et. al, 2019) identificou-se que a dieta baixa em FODMAPs é uma dieta nutricionalmente adequada para pacientes com a SII, se o aconselhamento dietético for igualmente adequado. Em contraste com outras restrições dietéticas, a dieta baixa em FODMAPs permite que os pacientes possam consumir alimentos de todos os grupos alimentares principais, minimizando assim, o efeito de má nutrição.

**Quadro 2 -** Características e fontes dos FODMAPs.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***F*** | Fermentáveis por bactérias do cólon | | |
| ***O*** | Oligossacarídeos | Frutanos e/ou galactanos | Frutas: melancia, creme de maçã, pêssegos<br>Legumes: alcachofras, aspargos, beterraba, couve-de-bruxelas, brócolos, repolho, erva-doce, alho, cebola, ervilha, chalotas<br>Cereais: trigo e centeio quando consumidos em grandes quantidades, cevada<br>Nozes e sementes: pistachos<br>Legumes: grão-de-bico, lentilhas, feijão<br>Inulina |
| ***D*** | Dissacarídeos | Lactose | Leite: vaca, cabra, ovelha<br>Gelado<br>Manteiga<br>Iogurte<br>Queijos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***M*** | Monossacarídeos | Frutose | Frutas: maçãs, pêras, pêssegos, pêssego, manga, ervilhas, melancia, cerejas, fruta enlatada em sumo natural<br>Mel<br>Legumes: espargos, alcachofras, ervilhas instantâneas de açúcar<br>Edulcorantes: frutose, xarope de milho<br>Grande dose de frutose no total: fontes de frutas concentrados; grandes porções de frutas, frutas secas, sumo de frutas |
| ***A*** | E ("and") | | |
| ***P*** | Polióis | Sorbitol, Manitol, Xilitol, Eritritol, Polidextrose, Isomalte | Frutas: maçãs, damascos, cerejas, pêras, nectarinas, pêssegos, ameixas, ameixas, melancia<br>Legumes: abacate, couve-flor, cogumelos, ervilhas<br>Adoçantes: sorbitol (E420), manitol (E421), xilitol (E967), maltitol (E965), isomalte (E953), e outros que terminam em -ol<br>Laxante |

Fonte: Bastos, 2016.

TELES et. al, (2020) avaliou a ingestão dietética de alimentos ricos em FODMAPs em portadores da síndrome do intestino irritável. O registro de frequência alimentar utilizado para recolhimento de dados abordou alimentos ricos em FODMAPs, com quantidade intermediária e alimentos pobres em FODMAPs, sendo explorados mais profundamente os alimentos cuja quantidade de FODMAPs eram maiores. Com isso, os autores puderam concluir que esses alimentos possuem relação direta com a piora no quadro sintomático de portadores da Síndrome do Intestino Irritável. O que corrobora com os resultados obtidos por ALTOBELLI et. al, (2017), LANEN et. al, e ANDRADE et. al, (2021), ao concluir que a dieta com baixo teor de FODMAP reduz os sintomas gastrointestinais e melhora a qualidade de vida em indivíduos com SII em comparação com dietas de controle.

Realizou-se um estudo em 2015 (BOHN L. et. al) multicêntrico, paralelo e simples-cego de 75 pacientes que preenchiam os critérios de Roma III para SII e estavam matriculados em ambulatórios de gastroenterologia na Suécia. Os indivíduos foram aleatoriamente designados para grupos que ingeriram dietas específicas por 4 semanas - uma dieta pobre em FODMAPs (n = 38) ou uma dieta frequentemente recomendada para pacientes com SII (ou seja, um padrão regular de refeições; evitar grandes refeições; e ingestão reduzida de gorduras, fibras insolúveis, cafeína e alimentos que produzem gases, como feijão, repolho e cebola), com maior ênfase em como e quando comer do que em quais alimentos ingerir (n = 37). A gravidade dos sintomas foi avaliada usando a Escala de Gravidade dos Sintomas da IBS, e os pacientes completaram um diário alimentar de 4 dias antes e no final da intervenção.Um total de 67 pacientes completaram a intervenção dietética (33 completaram a dieta pobre em FODMAPs, 34 completaram a dieta tradicional IBS). A gravidade dos sintomas da SII foi reduzida em ambos os grupos durante a intervenção ($P < 0,0001$ em ambos os grupos antes vs no final da dieta de 4 semanas), sem diferença significativa entre os grupos ($P = 0,62$). No final do período de dieta de 4 semanas, 19 pacientes (50%) no grupo de baixo FODMAP tiveram reduções nos escores de gravidade da SII ≥50 em comparação com a linha de base vs 17 pacientes (46%) no grupo de dieta tradicional da SII ($P = .72$). Os diários alimentares demonstraram boa adesão às orientações dietéticas.

A fim de também verificar-se o impacto da redução de FODMAPs nos sintomas gastrointestinais, HALMOS et. al, (2014) investigaram os efeitos de uma dieta pobre em FODMAPs em comparação com uma dieta australiana, em um estudo randomizado, controlado, simples-cego e cruzado de pacientes com SII. Os sintomas foram reduzidos em mais da metade em indivíduos com SII e todos os sintomas medidos foram reduzidos a um nível que, sem dúvida, é considerado um bom controle dos sintomas. A diferença nos sintomas entre as 2 dietas controladas foi observada imediatamente e o maior controle dos sintomas foi alcançado e mantido após 7 dias de dieta baixa em FODMAP. Curiosamente, dos 70% dos indivíduos que se sentiram melhor com a dieta baixa em FODMAP, isso abrangeu indivíduos em todos os 4 subtipos de SII. Nos indivíduos com SII, os sintomas ainda eram maiores na dieta típica australiana em comparação com os participantes na dieta inicial. Isso provavelmente ocorreu porque o conteúdo de oligossacarídeos e polióis da dieta fornecida aos pacientes foi maior do que a ingestão estimada em sua dieta inicial. Esta foi uma limitação do presente estudo e apesar dos esforços para desenhar uma dieta típica da ingestão habitual da população recrutada, o conteúdo de oligossacarídeos e polióis foi superestimado. No entanto, a dieta com baixo teor de FODMAP levou a níveis significativamente mais baixos de sintomas do que os observados durante o período basal. Essa redução sugere que, mesmo que o teor de FODMAP da dieta típica australiana tenha sido superestimado, ainda houve um benefício terapêutico da dieta baixa em FODMAP em comparação com a dieta habitual nos pacientes estudados.

Apesar de alguns dos seus efeitos sobre a saúde serem desejáveis, a ingestão de hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta pode desencadear sintomas gastrointestinais indesejáveis, tais como dor abdominal, flatulência e diarréia. Os FODMAPs têm propriedades funcionais comuns. São mal absorvidos no intestino delgado e isto ocorre por várias causas: há mecanismos de transporte de baixa capacidade através do epitélio (frutose); atividade reduzida de hidrolases de fronteira (lactose); falta de hidrolases (frutanos e galactanos); ou moléculas demasiado grandes para difusão simples (polióis). São moléculas pequenas, portanto, osmoticamente ativas. E são rapidamente fermentados por bactérias: a rapidez de fermentação é ditada pelo comprimento da cadeia de hidratos de carbono (quanto mais pequenas mais rapidamente fermentáveis). Os FODMAPs podem exacerbar os sintomas por diversos mecanismos, pois são osmoticamente ativos. Eles aumentam o Hidrogênio luminal e produção de metano, resultando em distensão abdominal e dor nas pessoas com hipersensibilidade visceral. Além disso, possuem efeitos sobre a motilidade. (BASTOS et. al, (2016)).

Por fim, OLIVEIRA et. al, (2020) STAUDACHER et. al, e PETRUT et. al, (2017), chegaram à conclusão de que o manejo dietético mostrou-se promissor como uma ferramenta chave no tratamento da SII. Existe um crescente corpo de evidências para apoiar o uso de intervenções como a dieta com baixo teor de FODMAP, porém ainda são necessários mais ensaios clínicos randomizados, controlados e bem projetados, com poder adequado, de todo o mundo, para validar a eficácia dessa abordagem dietética e avaliar sua longa duração, benefícios e segurança a longo prazo.

## CONCLUSÃO

A síndrome do intestino irritável é um distúrbio gastrointestinal de causas multifatoriais onde o número de casos diagnosticados são cada vez mais crescentes e a gravidade dos sintomas atinge em maior parte pessoas do sexo feminino. Através do presente estudo desenvolvido, evidenciou-se que a piora dos sintomas relacionados a SII é concomitante à ingestão de alimentos que fazem parte dos FODMAPs. Através do levantamento bibliográfico selecionado, pode-se evidenciar que a redução dos sintomas e melhora na qualidade de vida de pessoas portadores desta síndrome é resultante da baixa ingestão de FODMAPs.

Entretanto, até o presente momento, os estudos relatam que apesar de comprovações de efeitos benéficos com a adesão de um dieta com baixa ingestão de FODMAPs, ainda não existem estudos que mostram quais efeitos e benefícios essa estratégia oferece a longo prazo, e por isso, é necessário que o indivíduo permaneça em acompanhamento.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, V. L. A; FONSECA, T, N; GOUVEIA, C. A; KOBAYASHI, T. G; LEITE, R. G. S; MATTAR, R. A; SILVA, F. A. A. Dieta restrita de FODMEPs como opção terapêutica na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática: FODMAPs restricted diet as a treatment option in irritable bowel syndrome: systematic review. **GED gastroenterol. endosc.**, [s. l.], v. 6, n. 1, p. 1-8, jan. 2015. Disponível em: https://sbhepatologia.org.br/pdf/2015_edicao1_artigo6.pdf. Acesso em: 8 nov. 2021.

BASTOS, T. F. S. Síndrome do Intestino Irritável e Dieta com restrição de FODMAPs. **Clínica Universitária de Gastroenterologia**, p. 1-31, 2016. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/29541/1/TatianaFSBastos.pdf. Acesso em: 9 nov. 2021

COZMA-PETRUT, A; LOGHIN, F; MIERE, D; DUMITRAȘCU, D. L. Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients!. **World Journal of Gastroenterology**, v. 23, n. 21, mai. 2017. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5467063/. Acesso em: 8 nov.2021.

LOPES, S. S; MISZPUTEN, S. J; SACHS, A; LIMA, M. M; AMBROGINI JR, O. Avaliação do consumo alimentar de pacientes com síndrome do intestino irritável em acompanhamento ambulatorial. **Arquivos de Gastroenterologia.** v. 56, n. 01, p. 03-09, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0004-2803.201900000-12>. Acesso em: 07 mai. 2022.

MACIEL, L. Síndrome do Intestino Irritável. **DIGESTIVA**, p. 1, 2021. Disponível em: https://digestiva.com.br/sindrome-do-intestino-irritavel/. Acesso em: 9 nov. 2021.

OLIVEIRA, P. D. T. M.; REIS, J. E. F; REIS, M. A. S; FERREIRA, S. M. S; CANDELÁRIA, A. L. A. A dieta com restrição de FODMAP reduz os sintomas na síndroma do intestino irritável? Uma revisão baseada na evidência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, [s. l.], v. 36, n. 2, p. 126–34, 2020. Disponível em: https://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12545. Acesso em: 2 mai. 2022.

PEDREIRA, M; CARNEIRO, A; DUNNINGHAM, W; PINHO, S. T. R; AGUIAR, W. M. Prevalência do intestino irritável em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria**, v. 7, n. 2, p. 54–64, 2013. Disponível em: https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/view/18. Acesso em: 8 nov. 2021.

STAUDACHER, HM; WHELAN, K. The low FODMAP diet: recent advances in understanding its mechanisms and efficacy in IBS**. Gut.** v. 66, n. 8, p. 1517-1527, 2017. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28592442/. Acesso em: 7 mai. 2022.

LANEN, A-S.V; BREE, A; GREYLING, A. Efficacy of a low-FODMAP diet in adult irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. **European Journal of Nutrition**, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33585949/. Acesso em: 30 abr. 2022.

AUFIERI, M. C; MORIMOTO, J. M; VIEBIG, R. F. Severity of irritable bowel syndrome symptoms and FODMAPs intake in University students. **Revista Arquivos de Gastroenterologia**. v. 58, n 4, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ag/a/S5ZTrrBgBW6ZCV9GsbTPzKn/?lang=en. Acesso em: 01 mai. 2022.

DE ROEST, R. H; DOBBS, B. R; CHAPMAN, B. A; BATMAN, B; O'BRIEN, L. A; LEEPER, J. A; HEBBLETHWAITE, C.R; GEARRY, R. B. The low FODMAP diet improves gastrointestinal symptoms in patients with irritable bowel syndrome: a prospective study. **Int J Clin Pract**. v. 67, n. 9, p. 895-903, 2013. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23701141/. Acesso em: 08 mai. 2022.

PEDERSEN, N; VEGH, Z; BURISCH, J; JENSEN, L; ANKERSEN, D.V; FELDING, M; ANDERSEN, N.N; MUNKHOLM, P. Ehealth monitoring in irritable bowel syndrome patients treated with low fermentable oligo-, di-, mono-saccharides and polyols diet. **World J Gastroenterol**, v. 20, n. 21, p. 6680-6684, 2014. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4047359/pdf/WJG-20-6680.pdf. Acesso em: 02 mai. 2022.

HALMOS, E.P; POWER, V.A; SHEPHERD, S.J; GIBSON, P.R; MUIR, J.G. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. **Gastroenterology**, v 146, n. 1, p. 67 - 75, 2014. Disponível em: https://www.gastrojournal.org/action/showPdf?pii=S0016-5085%2813%2901407-8. Acesso em: 03 mai. 2022.

HUAMÁN, J. W; FELIP, A; GUEDEA, E; JANSANA, M; VIDELA, S; SAPERAS, E. La dieta con bajo contenido en hidratos de carbono de cadena corta y polioles fermentables mejora los síntomas en pacientes con trastornos funcionales gastrointestinales en España [The diet low in fermentable carbohydrates short chain and polyols improves symptoms in patients with functional gastrointestinal disorders in Spain]. **Gastroenterol Hepatol**. v. 38, n. 3, p. 113-22, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25458546/. Acesso em: 04 mai. 2022.

TELES, K.B.F; SOUSA, S. M; LANDIM, L. A. S. R. Ingestão dietética de alimentos ricos em FODMAPs em portadores da síndrome do intestino irritável. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 9, p. e2608, mai. 2020. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/2608. Acesso em: 04 mai. 2022.

BÖHN, L; STÖRSRUD, S; LILJEBO, T; COLLIN, L; LINDFORS, P; TÖRNBLOM, H; SIMRÉN, M. Diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome as wel as traditional dietary advice: a randomized controlled trial. **Gastroenterology.** Nov;149(6):1399-1407 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26255043/. Acesso em: 09 mai. 2022.

LAATIKAINEN, R; KOSKENPATO, J; HONGISTO, S.-M; LOPONEN, J; POUSSA, T; HILLILÄ, M; KORPELA, R. Randomized clinical trial: low-FODMAP rye bread vs. regular rye bread to relieve the symptoms of irritable bowel syndrome.**Alimentary Pharmacology and Therapeutics**, v. 44, p. 460 - 470, 2016. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27417338/. Acesso em: 05 mai. 2022.

PATCHARATRAKUL,T; JUNTRAPIRAT, A; LAKANANURAK, N; GONLACHANVIT, S. Effect of Structural Individual Low-FODMAP Dietary Advice vs. Brief Advice on a Commonly Recommended Diet on IBS Symptoms and Intestinal Gas Production. **Nutrients,** v. 11, n. 12, 2019. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31766497/. Acesso em: 06 mai. 2022.

SILVA, M.T; LEITE, F.M.M; SANTIAGO, F.V.P; ALBUQUERQUE, I.G.S; BRITO, A.P.S.O; GARCIA, H.C.R. Diagnóstico e tratamento da síndrome do intestino irritável: uma revisão sistemática. **PARÁ RESEARCH MEDICAL JOURNAL.** v. 4, 2020. Disponível em: https://www.prmjournal.org/article/10.4322/prmj.2019.041/pdf/prmjournal-4-e41.pdf. Acesso em: abr. 2022.