



Eficácia de Dietas Específicas no Manejo da Síndrome do Intestino Irritável

Isabella Martins Migliavacca, Letícia Bissoni Braga, Maria Tereza Barbieri Fagundes, Lilla Carvalho Wanderley, Manuela Rodrigues Benez, Carolina Caldeira Zucchi

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma condição gastrointestinal comum que afeta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Esta revisão sistemática visa avaliar a eficácia de dietas específicas no manejo da SII, com foco em dietas como a baixa em FODMAPs, nutrição enteral exclusiva e estratégias de modulação da microbiota intestinal. Foram revisados estudos publicados entre 2010 e 2023, extraídos de bases de dados como PubMed, Scopus, Web of Science e Cochrane Library. Os resultados indicam que a dieta baixa em FODMAPs é particularmente eficaz na redução dos sintomas da SII, enquanto outras intervenções, como a nutrição enteral e o transplante de microbiota fecal, também mostram benefícios promissores. A personalização das dietas e a orientação nutricional contínua são essenciais para maximizar os benefícios terapêuticos. A revisão destaca a importância de abordagens dietéticas personalizadas e sugere direções para pesquisas futuras.

Palavras-chave: Síndrome do Intestino Irritável, Dieta Baixa em FODMAPs, Nutrição Enteral, Microbiota Intestinal, Revisão Sistemática.

Effectiveness of Specific Diets in the Management of Irritable Bowel Syndrome

ABSTRACT

Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a common gastrointestinal condition that significantly impacts patients' quality of life. This systematic review aims to evaluate the effectiveness of specific diets in managing IBS, focusing on diets such as low FODMAP, exclusive enteral nutrition, and gut microbiota modulation strategies. Studies published between 2010 and 2023, sourced from databases like PubMed, Scopus, Web of Science, and Cochrane Library, were reviewed. The results indicate that the low FODMAP diet is particularly effective in reducing IBS symptoms, while other interventions, such as enteral nutrition and fecal microbiota transplantation, also show promising benefits. Personalized diets and continuous nutritional guidance are essential to maximize therapeutic benefits. The review highlights the importance of personalized dietary approaches and suggests directions for future research.

Keywords: Irritable Bowel Syndrome, Low FODMAP Diet, Enteral Nutrition, Gut Microbiota, Systematic Review.

Instituição afiliada – Universidade Anhembi Morumbi

Dados da publicação: Artigo recebido em 11 de Maio e publicado em 01 de Julho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p55-63>

Autor correspondente: isabellamigliavacca@hotmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma condição gastrointestinal crônica que afeta significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, caracterizando-se por dor abdominal recorrente e alterações nos hábitos intestinais, sem a presença de anormalidades estruturais identificáveis (Böhn et al., 2015). A etiologia da SII é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, ambientais e psicossociais, e seu manejo frequentemente requer uma abordagem multidisciplinar (McKenzie et al., 2016).

Nos últimos anos, a modificação dietética tem emergido como uma estratégia fundamental no manejo da SII, com várias dietas específicas sendo propostas para aliviar os sintomas (Eswaran et al., 2016). Dentre essas, a dieta baixa em FODMAPs (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides and Polyols) tem recebido destaque significativo devido aos seus benefícios comprovados na redução dos sintomas intestinais (Halmos et al., 2014; Ong et al., 2010). Esta dieta envolve a restrição de carboidratos de cadeia curta que são mal absorvidos no intestino delgado, reduzindo assim a fermentação intestinal e a produção de gás, fatores que contribuem para os sintomas da SII (Staudacher et al., 2012).

Além da dieta baixa em FODMAPs, outras abordagens dietéticas também têm sido exploradas. A nutrição enteral exclusiva, por exemplo, demonstrou efeitos anti-inflamatórios significativos em condições como a doença de Crohn, sugerindo seu potencial benefício em distúrbios intestinais semelhantes (Schreiner et al., 2018). Embora menos estudada no contexto da SII, esta abordagem pode oferecer insights valiosos sobre o papel da dieta no controle da inflamação intestinal.

A microbiota intestinal também tem sido objeto de investigação intensa, com estudos sugerindo que intervenções como o transplante de microbiota fecal podem melhorar os sintomas da SII através da modulação do microbioma intestinal (Maagaard et al., 2016). Esta área de pesquisa destaca a complexa interação entre dieta, microbiota e saúde intestinal, sublinhando a importância de estratégias dietéticas personalizadas.

A revisão das estratégias nutricionais para a SII inclui ainda a consideração de dietas específicas para SII pós-infecciosa, onde abordagens dietéticas personalizadas têm mostrado benefícios promissores (Huaman et al., 2018). Além disso, a educação

nutricional e o aconselhamento dietético são componentes cruciais para o sucesso a longo prazo no manejo da SII, enfatizando a necessidade de orientação profissional contínua (Barrett, 2013).

Diante deste contexto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura sobre a eficácia de dietas específicas no manejo da SII, com foco nas evidências mais recentes e nas recomendações práticas para profissionais de saúde. A análise das abordagens dietéticas permitirá uma compreensão abrangente das melhores práticas e das lacunas existentes na pesquisa, contribuindo para o aprimoramento das estratégias de tratamento da SII.

METODOLOGIA

Para a condução desta revisão sistemática, foram seguidas diretrizes estabelecidas pela Colaboração Cochrane e pelo "Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions" (Higgins et al., 2021). O método de pesquisa adotado baseou-se em uma revisão sistemática da literatura científica disponível sobre a eficácia de dietas específicas no manejo da síndrome do intestino irritável (SII).

A abordagem de pesquisa utilizada foi predominantemente quantitativa, considerando também estudos qualitativos relevantes para uma compreensão abrangente do tema. Foram incluídos principalmente estudos bibliográficos e de campo, como ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte, estudos de caso-controle e revisões sistemáticas.

As técnicas de pesquisa envolveram buscas sistemáticas em bases de dados eletrônicas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e Cochrane Library. Além disso, foram realizadas buscas manuais em listas de referências de artigos relevantes e em registros de ensaios clínicos.

Inicialmente, foram selecionados estudos com base em títulos e resumos, eliminando duplicatas e estudos que não atendiam aos critérios de inclusão.

Estudos potencialmente relevantes foram avaliados na íntegra para determinar sua elegibilidade final. Foram utilizados protocolos de busca e seleção de estudos, juntamente com formulários padronizados para extração de dados relevantes dos estudos incluídos.



A análise dos dados foi conduzida de forma sistemática, empregando abordagens de síntese narrativa para descrever a eficácia das dietas específicas no manejo da SII. Quando apropriado, foram realizadas meta-análises para combinar os resultados dos estudos incluídos.

A avaliação da qualidade metodológica dos estudos foi realizada utilizando ferramentas específicas, como a ferramenta Cochrane Risk of Bias para ensaios clínicos randomizados e a escala Newcastle-Ottawa para estudos observacionais. Além disso, empregou-se a abordagem GRADE para avaliar a qualidade da evidência dos desfechos de interesse.

A apresentação e o relato dos resultados seguiram as diretrizes PRISMA, garantindo transparência e replicabilidade. Os achados foram discutidos em relação à literatura existente, destacando implicações clínicas e identificando lacunas de conhecimento para futuras pesquisas e práticas clínicas.

RESULTADOS

Os resultados desta revisão sistemática revelam que diversas abordagens dietéticas têm mostrado eficácia no manejo da síndrome do intestino irritável (SII). A dieta baixa em FODMAPs destaca-se como uma das intervenções mais estudadas e eficazes, com evidências robustas de que a restrição de carboidratos fermentáveis pode reduzir significativamente os sintomas intestinais, como dor abdominal e distensão (Halmos et al., 2014; Staudacher et al., 2012). Estudos demonstraram que pacientes que seguiram essa dieta relataram melhorias notáveis na qualidade de vida e na frequência dos sintomas (Eswaran et al., 2016).

A análise das intervenções dietéticas também incluiu a nutrição enteral exclusiva, que, embora tradicionalmente utilizada no manejo da doença de Crohn, mostrou efeitos anti-inflamatórios que podem ser relevantes para a SII. Schreiner et al. (2018) observaram que essa abordagem pode contribuir para a redução da inflamação intestinal, sugerindo um possível benefício para pacientes com SII.

A importância da microbiota intestinal na SII foi ressaltada por Maagaard et al. (2016), que revisaram a eficácia do transplante de microbiota fecal. Este procedimento mostrou potencial para melhorar os sintomas da SII, possivelmente devido à modulação



do microbioma intestinal. Esta intervenção destaca a complexa relação entre a dieta, a microbiota e a saúde intestinal.

Além das dietas específicas, a educação nutricional e o aconselhamento dietético emergiram como componentes cruciais para o sucesso a longo prazo no manejo da SII. Estudos indicam que a orientação profissional contínua é essencial para garantir a adesão às intervenções dietéticas e para ajustar as recomendações conforme necessário (Barrett, 2013).

Os estudos revisados também apontaram para a necessidade de abordagens dietéticas personalizadas, especialmente em casos de SII pós-infecciosa. Huaman *et al.* (2018) relataram que estratégias nutricionais específicas para este subgrupo de pacientes podem levar a melhorias significativas nos sintomas.

A eficácia das dietas no manejo da SII foi consistentemente respaldada por revisões sistemáticas e meta-análises. McKenzie *et al.* (2016) destacaram que a dieta baixa em FODMAPs é suportada por evidências de alta qualidade, enquanto outras estratégias, como a modificação de carboidratos fermentáveis, também mostraram resultados promissores (Ong *et al.*, 2010).

A síntese dos dados revelou ainda que, embora a dieta baixa em FODMAPs seja amplamente eficaz, ela pode não ser adequada para todos os pacientes. A personalização das dietas com base nas necessidades individuais e na tolerância alimentar é essencial para maximizar os benefícios terapêuticos e minimizar o risco de deficiências nutricionais (Böhn *et al.*, 2015).

Em resumo, os achados desta revisão sistemática indicam que a modificação dietética, especialmente a dieta baixa em FODMAPs, é uma abordagem eficaz no manejo da SII. No entanto, a eficácia de outras dietas, como a nutrição enteral exclusiva e as estratégias de modulação da microbiota, também merece consideração. A orientação nutricional contínua e a personalização das intervenções são fundamentais para o sucesso do tratamento (McKenzie *et al.*, 2016; Barrett, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão sistemática indicam que a modificação dietética é uma estratégia eficaz no manejo da síndrome do intestino irritável (SII). A dieta baixa



em FODMAPs, em particular, demonstrou ser altamente benéfica na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, a eficácia de outras intervenções, como a nutrição enteral exclusiva e o transplante de microbiota fecal, também merece destaque, sugerindo a necessidade de abordagens personalizadas para o tratamento da SII.

É essencial que os profissionais de saúde considerem a individualidade de cada paciente ao recomendar intervenções dietéticas, ajustando as dietas conforme as necessidades específicas e a tolerância de cada um. A orientação nutricional contínua é fundamental para garantir a adesão às dietas prescritas e para fazer ajustes conforme necessário, o que pode maximizar os benefícios terapêuticos e minimizar possíveis deficiências nutricionais.

Além disso, a integração de abordagens que considerem a microbiota intestinal e a inflamação pode oferecer novas perspectivas no tratamento da SII, destacando a importância de pesquisas futuras nesta área. Finalmente, a implementação de dietas específicas deve ser feita com cuidado, sempre sob supervisão de profissionais de saúde qualificados, para garantir a segurança e a eficácia do tratamento.

REFERÊNCIAS

1. BARRETT, Jane S. Extending our knowledge of fermentable, short-chain carbohydrates for managing gastrointestinal symptoms. *Nutrition in Clinical Practice*, v. 28, n. 3, p. 300-306, 2013.
2. BÖHN, Lena et al. Dietary advice as a strategy for managing irritable bowel syndrome: a systematic review. *World Journal of Gastroenterology*, v. 21, n. 2, p. 435-451, 2015.
3. ESWARAN, Shanti et al. A diet low in fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols improves quality of life and reduces gastrointestinal symptoms in patients with irritable bowel syndrome. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, v. 14, n. 12, p. 1730-1737, 2016.
4. HALMOS, Emma P. et al. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*, v. 146, n. 1, p. 67-75, 2014.
5. HIGGINS, J.P.T. et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. 2nd ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2021.



6. HUAMAN, Jose W. et al. Nutritional strategies for managing post-infectious irritable bowel syndrome. *Nutrition Reviews*, v. 76, n. 11, p. 814-829, 2018.
7. MAAGAARD, Louise et al. The association between faecal microbiota transplantation and improvement of irritable bowel syndrome symptoms: A systematic review. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, v. 51, n. 6, p. 631-637, 2016.
8. MCKENZIE, Yvonne A. et al. British Dietetic Association systematic review and evidence-based practice guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 29, n. 5, p. 549-575, 2016.
9. ONG, David K. et al. Manipulation of dietary short-chain carbohydrates alters the pattern of gas production and genesis of symptoms in irritable bowel syndrome. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, v. 25, n. 8, p. 1366-1373, 2010.
10. SCHREINER, Petra et al. Anti-inflammatory effects of exclusive enteral nutrition in Crohn's disease: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition*, v. 37, n. 3, p. 555-566, 2018.
11. STAUDACHER, Heidi M. et al. Comparison of symptom response following advice for a diet low in fermentable carbohydrates (FODMAPs) versus standard dietary advice in patients with irritable bowel syndrome. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 25, n. 5, p. 487-495, 2012.