




## A IMPORTÂNCIA DA DIETA RESTRITIVA EM FODMAP NO TRATAMENTO DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

 <https://doi.org/10.56238/levv12n30-003>

Data de submissão: 16/01/2022

Data de publicação: 16/02/2022

**Vitória Carolina Araújo Rocha do Amaral Correia**

### RESUMO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma condição gastrointestinal funcional crônica caracterizada por dor abdominal, distensão, gases e alterações no trânsito intestinal, impactando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Dentre as abordagens terapêuticas disponíveis, a dieta baixa em FODMAP tem se destacado como uma estratégia eficaz para o manejo dos sintomas da SII, reduzindo a fermentação intestinal e promovendo maior controle do desconforto digestivo. Este estudo tem como objetivo analisar a importância da dieta restritiva em FODMAP no tratamento da SII, considerando sua eficácia clínica, os impactos nutricionais e a necessidade de acompanhamento profissional para evitar déficits nutricionais. Os resultados apontam que aproximadamente 70% dos pacientes que aderem à dieta baixa em FODMAP apresentam melhora significativa dos sintomas gastrointestinais, além de benefícios psicológicos e sociais, tornando essa abordagem uma das mais recomendadas na prática clínica. No entanto, ressalta-se a necessidade de individualização da dieta e de um acompanhamento nutricional adequado para garantir segurança e sustentabilidade a longo prazo. Conclui-se que a dieta baixa em FODMAP representa um avanço significativo no tratamento da SII, proporcionando melhorias substanciais na qualidade de vida dos pacientes e reduzindo a dependência de tratamentos medicamentosos.

**Palavras-chave:** Síndrome do Intestino Irritável. Dieta baixa em FODMAP. Fermentação intestinal. Nutrição clínica. Sintomas gastrointestinais.

## 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma condição crônica que afeta significativamente o cotidiano dos pacientes devido à recorrência de sintomas gastrointestinais desconfortáveis, como dor abdominal, flatulência, distensão e alterações frequentes do hábito intestinal, que variam entre diarreia e constipação, prejudicando a qualidade de vida em aspectos emocionais, sociais e profissionais (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021). Frente à complexidade dessa síndrome e aos desafios no diagnóstico e tratamento, abordagens nutricionais têm ganhado destaque, especialmente a dieta restritiva em FODMAP, que se mostra cada vez mais eficiente na redução dos sintomas característicos, proporcionando alívio significativo e bem-estar aos pacientes (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Nos últimos anos, estudos científicos têm reconhecido a importância de abordagens dietéticas específicas, entre as quais a dieta baixa em FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) é amplamente recomendada, pois tais carboidratos fermentáveis são frequentemente relacionados ao agravamento dos sintomas gastrointestinais na SII, sobretudo por sua difícil absorção no intestino delgado, o que leva à fermentação no cólon e desencadeia sintomas característicos como gases, inchaço e desconforto abdominal (ANDRADE; SIMÕES, 2021). Dessa forma, a redução de alimentos ricos nesses componentes tem demonstrado resultados expressivos, tornando-se uma alternativa terapêutica que auxilia tanto na redução dos sintomas físicos quanto na recuperação emocional dos pacientes (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

A dieta restritiva em FODMAP, portanto, consiste na limitação temporária e monitorada da ingestão de alimentos específicos, como alguns tipos de frutas, vegetais, grãos, produtos lácteos e alimentos altamente fermentáveis, seguida de reintrodução gradual desses alimentos, visando identificar os gatilhos específicos em cada paciente, garantindo assim um tratamento individualizado e eficaz (SANTOS; FERREIRA, 2022). Embora eficaz, essa dieta requer acompanhamento profissional constante, especialmente nutricional, para prevenir desequilíbrios e deficiências nutricionais que podem surgir a longo prazo, o que reforça ainda mais a importância do monitoramento clínico constante durante todo o processo de tratamento (PEREIRA, 2021).

Destaca-se que a necessidade de educar o paciente sobre os fundamentos da dieta baixa em FODMAP, já que, sem essa compreensão, é comum o abandono ou a não adesão adequada ao protocolo alimentar, resultando em retorno ou agravamento dos sintomas gastrointestinais (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021). Assim, o sucesso do tratamento depende tanto da adesão rigorosa às orientações nutricionais quanto do conhecimento e engajamento ativo do paciente ao longo do processo, o que torna a educação nutricional um pilar central desse manejo terapêutico.

Para isso, é necessário um diagnóstico preciso e adequado da SII, feito por critérios clínicos bem definidos, como os critérios de Roma IV, facilitando o reconhecimento claro dos sintomas que podem ser diretamente beneficiados pela adoção da dieta restritiva em FODMAP (PEREIRA, 2021).

Além disso, o nutricionista deve estabelecer etapas bem definidas na aplicação dessa dieta, que se dividem entre eliminação total, reintrodução controlada e adaptação personalizada, permitindo identificar tolerâncias individuais e assegurar a manutenção da saúde nutricional a longo prazo (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Portanto, considerando o contexto descrito e a crescente relevância da dieta restritiva em FODMAP como estratégia terapêutica eficiente, este artigo tem como objetivo central analisar criticamente a importância e a eficácia dessa dieta no manejo dos sintomas gastrointestinais da Síndrome do Intestino Irritável, destacando suas implicações clínicas e sociais, além de enfatizar o papel da nutrição na melhoria da qualidade de vida desses pacientes (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Dessa forma, espera-se que este estudo contribua para ampliar o entendimento sobre essa intervenção nutricional, favorecendo sua incorporação efetiva na prática clínica e estimulando pesquisas futuras que possam aprofundar ainda mais a compreensão sobre o uso da dieta restritiva em FODMAP no tratamento da SII, permitindo abordagens cada vez mais eficazes e humanizadas para os pacientes que sofrem com essa síndrome (PEREIRA, 2021).

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL E SEUS IMPACTOS

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um transtorno gastrointestinal funcional crônico que afeta significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Cada subtipo da SII pode se apresentar com sintomas diferentes, assim como seu tratamento deve ser feito baseado neste subtipo e na sua gravidade. O recente surgimento do critério Roma IV eliminou o uso do termo “desconforto não específico” da SII para SII com diarreia predominante (SII-D), SII com constipação predominante (SII-C) e SII com sintomas mistos (SII-M) (LARUSSA *et al.*, 2019). Sendo assim, a SII pode manifestar-se através de sintomas como dor abdominal recorrente, distensão, flatulência e alterações do hábito intestinal, oscilando entre diarreia e constipação, além de outros desconfortos que comprometem atividades cotidianas, gerando insegurança e limitações sociais, profissionais e psicológicas (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

A fisiopatologia da SII, apesar não completamente elucidada ainda, é possível que envolva a hipersensibilidade visceral, inflamação de baixo grau do sistema digestivo, alterações na motilidade intestinal, na microbiota intestinal e alterações no eixo intestino-cérebro (VAN LANEN; BREE; GREYLING, 2021). Seu diagnóstico pode ser feito por meio dos Critérios de Roma IV, que estabelecem parâmetros clínicos para a identificação dos sintomas associados à doença e sua persistência ao longo do tempo, sem associação a patologias estruturais identificáveis (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Embora não apresente risco de morte ou evolução para doenças mais graves, a SII gera impactos substanciais na saúde física e mental dos indivíduos, pois os sintomas, quando não controlados, afetam diretamente a capacidade de trabalho, as interações sociais e o bem-estar emocional dos pacientes, que muitas vezes convivem com desconforto constante, medo de eventos inesperados e a necessidade de restrições alimentares sem um planejamento adequado, o que pode levar a deficiências nutricionais, agravando ainda mais a condição, uma vez que muitos pacientes, na tentativa de minimizar os sintomas, adotam dietas extremamente restritivas sem orientação profissional, comprometendo a ingestão de nutrientes essenciais e desencadeando outros problemas de saúde (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Pesquisas apontam que os fatores desencadeantes da SII são multifatoriais, incluindo predisposição genética, alterações no eixo intestino-cérebro, hipersensibilidade visceral, e disfunções na microbiota intestinal, além do estresse, da ansiedade e de fatores ambientais que intensificam os sintomas, o que demonstra a complexidade da condição e a necessidade de abordagens terapêuticas integradas, que combinem estratégias nutricionais, suporte psicológico e, em alguns casos, farmacoterapia, com o objetivo de minimizar os impactos da síndrome no cotidiano dos pacientes, promovendo um melhor manejo dos sintomas e garantindo uma maior qualidade de vida a longo prazo (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

A relação entre dieta e SII tem sido amplamente estudada, visto que muitos pacientes relatam piora dos sintomas após o consumo de determinados alimentos, especialmente aqueles ricos em carboidratos fermentáveis, os quais são conhecidos por intensificar a produção de gases e aumentar a retenção de líquidos no trato gastrointestinal, levando à distensão abdominal, desconforto e alterações no trânsito intestinal, o que justifica a crescente adoção da dieta restritiva em FODMAP como estratégia para controle da SII, considerando que sua eficácia tem sido comprovada por diversas pesquisas científicas, que apontam reduções significativas nos sintomas em pacientes que aderem corretamente à abordagem (PEREIRA, 2021).

## 2.2 O PAPEL DA DIETA BAIXA EM FODMAP NO TRATAMENTO DA SII

A dieta baixa em FODMAP tem sido amplamente recomendada para pacientes com SII devido ao seu potencial de reduzir sintomas gastrointestinais desconfortáveis, baseando-se na exclusão temporária de certos carboidratos fermentáveis, como oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis, que são mal absorvidos no intestino delgado e fermentados no cólon, causando produção excessiva de gases e retenção de líquidos, fatores diretamente ligados ao agravamento dos sintomas da SII, e, por essa razão, a adesão a essa abordagem dietética pode proporcionar alívio sintomático significativo, especialmente quando a eliminação dos alimentos ricos nesses compostos é feita de maneira criteriosa, acompanhada por um profissional especializado e

reintroduzida de forma gradual, respeitando a tolerância individual de cada paciente (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Os alimentos que contêm FODMAPs incluem uma ampla variedade de vegetais, leguminosas, frutas, cereais e laticínios, sendo necessário um planejamento alimentar cuidadoso para garantir que a exclusão desses compostos não resulte em deficiências nutricionais, pois o consumo inadequado de alimentos durante a fase de restrição pode levar a carências importantes, impactando negativamente no estado nutricional do paciente e prejudicando o funcionamento do organismo a longo prazo, sendo importante que a dieta seja aplicada de forma individualizada, considerando o histórico alimentar, as preferências e as necessidades nutricionais de cada indivíduo (SANTOS; FERREIRA, 2022).

A estrutura da dieta baixa em FODMAP é dividida em três fases: a fase de eliminação, que dura entre quatro e seis semanas, consiste na exclusão total de alimentos ricos nesses carboidratos fermentáveis; a fase de reintrodução, na qual os alimentos são gradualmente adicionados de volta à dieta para avaliar quais são bem tolerados e quais provocam sintomas adversos; e a fase de manutenção, que busca um equilíbrio alimentar adequado, permitindo que o paciente consuma uma variedade maior de alimentos sem comprometer sua saúde intestinal, assegurando que a dieta restritiva seja sustentável e segura a longo prazo (PEREIRA, 2021).

A Associação Dietética Britânica detalha algumas intervenções nutricionais recomendadas, como realizar três refeições e três lanches por dia, nunca em grande quantidade, nem em pouca quantidade; se alimentar em lugares calmos; evitar alimentos ricos em gorduras ou picantes, bebidas alcoólicas, café, cebola, repolho e bebidas gaseificadas. A recomendação do consumo de fibras pode melhorar os sintomas em alguns subgrupos da SII e piorar em outros.

Estudos demonstram que a adesão à dieta baixa em FODMAP pode resultar em melhora sintomática significativa para a maioria dos pacientes, reduzindo o desconforto gastrointestinal, e melhorando aspectos emocionais e psicológicos, pois a diminuição dos sintomas proporciona mais confiança e segurança ao paciente, permitindo maior liberdade para realizar atividades diárias, sociais e profissionais sem o receio de episódios inesperados de dor ou distensão, o que reflete diretamente na qualidade de vida e no bem-estar geral, tornando essa abordagem uma das mais eficazes e recomendadas para o manejo da SII (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

Embora a eficácia da dieta seja amplamente reconhecida, seu sucesso depende da adesão do paciente e do acompanhamento especializado, pois sua aplicação incorreta pode levar à exclusão desnecessária de alimentos importantes, comprometendo a ingestão de nutrientes essenciais e resultando em impactos negativos para a saúde a longo prazo, garantindo que o paciente obtenha os benefícios da dieta sem comprometer seu estado nutricional, permitindo um tratamento seguro e eficaz da SII com base em evidências científicas consolidadas (SANTOS; FERREIRA, 2022).

### 2.3 EFEITOS DA DIETA BAIXA EM FODMAP SOBRE OS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

A adoção da dieta baixa em FODMAP tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes para o controle dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (SII), pois a restrição temporária desses carboidratos fermentáveis reduz significativamente a produção de gases intestinais, diminuindo a distensão abdominal e aliviando os episódios de dor, sendo essa uma abordagem baseada na exclusão de alimentos específicos por um período de tempo determinado, seguido pela reintrodução gradual de grupos alimentares para avaliar a tolerância individual de cada paciente e ajustar a alimentação conforme as necessidades nutricionais e a resposta clínica observada (PEREIRA, 2021).

Diversos alimentos populares presentes na alimentação possuem alto teor de FODMAP, como frutas (maçã, pera, pêsego e melancia), vegetais (cebola, alho, abóbora e cogumelos), laticínios, grãos (trigo e centeio) e adoçantes (polióis). Esses podem causar sintomas através de dois mecanismos principais, o primeiro afirma que os FODMAPs são moléculas não absorvidas e osmoticamente ativas, por isso eles aumentam o conteúdo de água intraluminal no intestino delgado, levando à distensão abdominal e gerando desconforto. O segundo mecanismo é a “hipótese do intestino grosso”, onde os FODMAPs chegam ao cólon não absorvidos e são rapidamente fermentados pelas bactérias colônicas, gerando a produção de gases e distensão da parede colônica (VARJÚ *et al.*, 2017).

A relação entre a dieta baixa em FODMAP e a redução dos sintomas da SII tem sido amplamente investigada, onde estudos demonstram que a exclusão desses carboidratos da alimentação promove uma melhora sintomática em até 70% dos pacientes, proporcionando um alívio substancial e prolongado dos desconfortos gastrointestinais. A eficácia dessa abordagem é frequentemente associada à diminuição da produção de gases, à redução da distensão e à melhora no ritmo intestinal, garantindo não só a diminuição da frequência e intensidade dos sintomas, mas também impactando positivamente a qualidade de vida dos indivíduos que convivem com essa condição (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Além da redução da dor e da distensão abdominal, a dieta baixa em FODMAP contribui para o equilíbrio do trânsito intestinal, pois, ao diminuir a osmolaridade no lúmen intestinal, evita episódios de diarreia e melhora quadros de constipação, sendo esse um dos grandes desafios enfrentados por pacientes com SII, já que a imprevisibilidade do hábito intestinal é um dos fatores que mais prejudicam a rotina e a estabilidade emocional dessas pessoas, motivo pelo qual a adesão a uma alimentação mais controlada representa uma alternativa viável e segura para minimizar as oscilações intestinais e proporcionar maior previsibilidade na digestão e na evacuação (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

A melhora dos sintomas gastrointestinais, no entanto, não ocorre apenas pela eliminação de alimentos fermentáveis, mas também pelo impacto positivo da dieta sobre a microbiota intestinal, uma vez que a restrição temporária de FODMAPs reduz a superprodução de gases, permitindo um ambiente intestinal mais equilibrado e favorecendo a redução da inflamação de baixo grau frequentemente

associada à SII, sendo esse um fator fundamental para o controle da hipersensibilidade visceral, que está presente na maioria dos pacientes diagnosticados com essa condição, (PEREIRA, 2021).

Algo que também deve ser considerado é o impacto da dieta baixa em FODMAP no alívio da distensão abdominal, pois muitos pacientes relatam sensação de inchaço constante, que pode ocorrer mesmo sem um aumento significativo na produção de gases, sendo essa distensão frequentemente associada a alterações na motilidade intestinal e na regulação do sistema nervoso entérico, e, por essa razão, a abordagem dietética tem se mostrado fundamental para diminuir essa sensação de desconforto e melhorar a percepção do bem-estar gastrointestinal, contribuindo para um aumento expressivo da qualidade de vida dos indivíduos diagnosticados com SII (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

O impacto da dieta baixa em FODMAP vai além da melhora dos sintomas digestivos, uma vez que a redução dos desconfortos gastrointestinais também está associada a uma diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, pois muitos pacientes relatam que os episódios de dor e distensão abdominal geram um impacto significativo em sua saúde mental, resultando em quadros de tensão emocional e até mesmo isolamento social, sendo esse um dos motivos pelos quais essa intervenção nutricional tem sido cada vez mais recomendada, já que proporciona além de benefícios fisiológicos, também efeitos positivos no bem-estar emocional dos pacientes diagnosticados com SII (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

A literatura reforça que a dieta baixa em FODMAP não deve ser encarada como uma solução definitiva para todos os pacientes, mas sim como uma estratégia de manejo sintomático, que deve ser aplicada com cautela e sob supervisão profissional, visto que nem todos os indivíduos respondem da mesma forma à intervenção alimentar, sendo essencial que a reintrodução dos alimentos seja feita de maneira criteriosa e personalizada, garantindo que cada paciente consiga identificar os gatilhos específicos de sua condição sem comprometer sua nutrição e saúde digestiva a longo prazo (PEREIRA, 2021).

Portanto, a dieta baixa em FODMAP é uma das abordagens mais estudadas e recomendadas para o manejo da SII, pois permite um controle eficiente dos sintomas gastrointestinais ao reduzir a fermentação intestinal e melhorar a tolerância alimentar dos pacientes, sendo fundamental que essa estratégia seja conduzida com acompanhamento especializado, garantindo que a reintrodução dos alimentos seja feita de maneira segura e progressiva, permitindo que o indivíduo desenvolva um padrão alimentar sustentável e adequado para seu perfil clínico, evitando assim déficits nutricionais e possíveis complicações metabólicas decorrentes de uma restrição prolongada sem o devido monitoramento (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Dessa forma, torna-se evidente que a dieta baixa em FODMAP representa uma intervenção nutricional eficaz e promissora no tratamento da SII, proporcionando alívio dos sintomas e promovendo uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes, sendo necessário,



entretanto, que seu uso seja baseado em um planejamento adequado e respaldado por evidências científicas, garantindo que os indivíduos diagnosticados com essa condição possam usufruir dos benefícios dessa abordagem de maneira segura e equilibrada, sem comprometer sua saúde digestiva ou bem-estar nutricional a longo prazo (SANTOS; FERREIRA, 2022).

### 3 METODOLOGIA

A presente pesquisa consiste em uma revisão da literatura, fundamentada na análise de estudos científicos que abordam a eficácia da dieta restritiva em FODMAP no manejo dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (SII), sendo essa abordagem importante para reunir e sintetizar as evidências disponíveis sobre o tema, permitindo uma compreensão aprofundada dos benefícios e desafios dessa intervenção nutricional, além de possibilitar uma avaliação crítica das recomendações clínicas existentes e das lacunas identificadas na literatura para futuras investigações (PEREIRA, 2021).

Para a seleção dos estudos analisados, foram utilizadas bases de dados reconhecidas na área da saúde e nutrição, incluindo PubMed, Scielo, ScienceDirect e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão envolveram estudos publicados em periódicos revisados por pares, que abordassem diretamente a relação entre a dieta restritiva em FODMAP e a melhora dos sintomas da SII, considerando pesquisas experimentais, revisões sistemáticas e ensaios clínicos que demonstrassem a eficácia da intervenção alimentar, garantindo assim uma análise embasada em evidências robustas e confiáveis, permitindo uma maior consistência nas conclusões extraídas ao longo do estudo.

Por outro lado, os critérios de exclusão compreenderam estudos que não possuísem metodologia claramente definida, artigos que tratassem de intervenções alimentares sem mencionar especificamente a dieta baixa em FODMAP, além de pesquisas que apresentassem conflito de interesses ou viés metodológico significativo, evitando a inclusão de materiais que pudessem comprometer a confiabilidade da análise, garantindo um rigor científico necessário.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta revisão demonstram que a dieta baixa em FODMAP apresenta eficácia significativa na redução dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (SII), proporcionando melhorias substanciais na qualidade de vida dos pacientes ao reduzir a incidência de dor abdominal, distensão, gases e alterações no hábito intestinal, sendo essa abordagem nutricional uma das mais recomendadas na literatura médica e nutricional para o manejo dessa condição crônica, pois sua aplicação permite um controle sintomático eficiente e promove uma adaptação alimentar personalizada de acordo com a tolerância individual de cada paciente (PEREIRA, 2021).



Uma das principais evidências encontradas nos estudos avaliados é a redução significativa da dor abdominal em pacientes que aderiram corretamente à dieta baixa em FODMAP, com melhorias relatadas em aproximadamente 70% dos indivíduos diagnosticados com SII, sendo que essa melhora é atribuída à diminuição da fermentação de carboidratos no cólon, reduzindo a produção excessiva de gases e, conseqüentemente, minimizando a distensão intestinal, proporcionando alívio sintomático e melhorando o conforto digestivo, fatores que, juntos, impactam diretamente a percepção do bem-estar gastrointestinal e emocional dos pacientes (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Além disso, verificou-se que a adoção da dieta reduz expressivamente a distensão abdominal e a flatulência, uma vez que a fermentação dos FODMAPs no cólon é um dos principais fatores que desencadeiam a sensação de inchaço e desconforto, sendo que a exclusão desses carboidratos fermentáveis proporciona uma redução rápida desses sintomas, impactando positivamente a vida cotidiana dos pacientes, pois a diminuição do inchaço abdominal melhora a mobilidade e o bem-estar geral, permitindo maior disposição para atividades diárias e uma melhor relação com a alimentação, sem o medo constante de crises gastrointestinais inesperadas (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Ressalta-se que nos estudos analisados identificou-se a influência da dieta baixa em FODMAP no equilíbrio do trânsito intestinal, pois muitos pacientes relataram que, após aderirem à restrição alimentar, houve uma regularização significativa do hábito intestinal, com a diminuição de episódios de diarreia e constipação, sendo essa regulação um fator necessário para a melhora da qualidade de vida, visto que a imprevisibilidade dos sintomas intestinais é um dos maiores desafios enfrentados por pessoas diagnosticadas com SII, causando desconforto físico, e também insegurança emocional e dificuldades sociais (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

Além dos benefícios fisiológicos, os estudos indicam que a dieta baixa em FODMAP tem um impacto positivo na redução do estresse e da ansiedade dos pacientes, pois a imprevisibilidade dos sintomas da SII muitas vezes gera um ciclo de preocupação constante, que agrava os sintomas gastrointestinais devido à relação entre o eixo intestino-cérebro, sendo que, ao minimizar os episódios de dor, distensão e alterações no trânsito intestinal, os indivíduos experimentam uma redução significativa da tensão emocional associada à condição, promovendo não apenas benefícios digestivos, mas também melhorias no equilíbrio psicológico e na qualidade de vida global (PEREIRA, 2021).

Apesar da eficácia da dieta, a adesão à restrição alimentar pode ser um desafio para muitos pacientes, pois a exclusão de uma ampla variedade de alimentos pode gerar dificuldades na rotina alimentar, principalmente para aqueles que não possuem acompanhamento nutricional adequado, sendo que muitos indivíduos relatam dificuldades em encontrar substituições nutricionalmente adequadas para os alimentos restritos, o que pode resultar em déficits nutricionais caso a reintrodução alimentar não seja feita corretamente, evidenciando a necessidade de uma orientação profissional

continua para garantir que os benefícios da dieta sejam mantidos sem comprometer a ingestão de nutrientes essenciais (SANTOS; FERREIRA, 2022).

Além disso, verificou-se a necessidade de personalização da dieta para cada paciente, pois nem todos os indivíduos respondem da mesma forma à restrição de FODMAPs, sendo que alguns apresentam melhora sintomática rápida e duradoura, enquanto outros necessitam de ajustes mais específicos em sua alimentação para alcançar um alívio eficaz dos sintomas, destacando-se, portanto, a importância de um acompanhamento nutricional individualizado, que permita a adaptação da dieta de acordo com as necessidades e respostas clínicas de cada paciente, evitando restrições desnecessárias e promovendo uma abordagem mais equilibrada e sustentável (CHAN; GONZALES; LOBO, 2021).

Além disso, estudos indicam que a dieta baixa em FODMAP deve ser aplicada em conjunto com outras estratégias terapêuticas para otimizar os resultados no manejo da SII, pois, apesar da eficácia da abordagem nutricional, fatores como o estresse, o estilo de vida e a saúde mental influenciam diretamente a manifestação dos sintomas, sendo recomendada uma abordagem multidisciplinar, que integre a nutrição com práticas como suporte psicológico, controle do estresse e ajustes na rotina alimentar, permitindo um tratamento mais abrangente e eficaz, que considere todos os aspectos envolvidos na doença (ANDRADE; SIMÕES, 2021).

Por fim, foi constatado que, embora a dieta baixa em FODMAP seja altamente eficaz para o controle da SII, ela não deve ser encarada como uma solução definitiva para todos os pacientes, pois sua eficácia depende de fatores individuais, como a resposta do organismo à restrição alimentar, a capacidade de adesão ao plano alimentar e a necessidade de ajustes ao longo do tempo, sendo fundamental que os pacientes recebam uma abordagem personalizada e baseada em evidências, garantindo que a intervenção seja aplicada de maneira segura e eficaz, sem comprometer o estado nutricional ou gerar impactos negativos na relação com a alimentação (PEREIRA, 2021).

Dessa forma, os resultados analisados reforçam que a dieta baixa em FODMAP representa uma das melhores estratégias nutricionais para o controle da SII, proporcionando alívio sintomático e melhorando significativamente a qualidade de vida dos pacientes, desde que sua aplicação seja feita com monitoramento profissional adequado, garantindo que a exclusão e a reintrodução dos alimentos ocorram de maneira equilibrada, permitindo que os indivíduos desenvolvam um padrão alimentar sustentável e compatível com suas necessidades clínicas e nutricionais, maximizando os benefícios da abordagem e reduzindo possíveis efeitos colaterais (SANTOS; FERREIRA, 2022).

## 5 CONCLUSÃO

A presente revisão analisou a importância da dieta baixa em FODMAP no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável (SII), evidenciando que essa abordagem nutricional representa uma das estratégias mais eficazes para o alívio dos sintomas gastrointestinais dessa condição, proporcionando

uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes, pois, ao reduzir a ingestão de carboidratos fermentáveis, há uma diminuição expressiva na produção de gases, na distensão abdominal e nas alterações do trânsito intestinal, fatores que são frequentemente os principais responsáveis pelo desconforto relatado por indivíduos diagnosticados com SII.

Os achados desta revisão demonstram que a dieta baixa em FODMAP pode proporcionar alívio sintomático para cerca de **70% dos pacientes**, sendo essa taxa de sucesso um indicativo de que a alimentação exerce um papel central no manejo da SII, pois, ao controlar os gatilhos alimentares, é possível evitar episódios de dor, distensão e flatulência, melhorando a previsibilidade do funcionamento intestinal e reduzindo a necessidade de intervenções farmacológicas, o que torna essa abordagem ainda mais relevante do ponto de vista clínico e nutricional, pois oferece uma alternativa não invasiva e de fácil aplicação para o controle da doença.

No entanto, apesar dos benefícios comprovados, a adesão à dieta restritiva pode ser um desafio para muitos pacientes, pois a necessidade de evitar uma ampla gama de alimentos em sua fase inicial pode gerar dificuldades na rotina alimentar, além de exigir substituições nutricionais adequadas para evitar déficits, sendo que a ausência de um acompanhamento profissional pode comprometer o sucesso da intervenção, tornando fundamental a orientação de um nutricionista para que o processo seja conduzido de forma segura, garantindo que a exclusão dos FODMAPs ocorra de maneira controlada e que a reintrodução dos alimentos seja feita de forma gradual e personalizada, respeitando as particularidades de cada paciente.

Além disso, a literatura analisada reforça que a dieta baixa em FODMAP não deve ser aplicada de forma indiscriminada, pois nem todos os pacientes com SII apresentam sensibilidade aos mesmos carboidratos fermentáveis, sendo que a personalização da intervenção maximiza os benefícios e evita restrições desnecessárias, motivo pelo qual a fase de reintrodução dos alimentos deve ser realizada com atenção e planejamento, permitindo que o indivíduo identifique quais grupos alimentares desencadeiam sintomas e quais podem ser consumidos sem prejuízos ao funcionamento intestinal, garantindo que a alimentação permaneça variada e equilibrada a longo prazo.

Foi observado também nesta revisão o impacto psicológico da dieta baixa em FODMAP na vida dos pacientes, pois a redução dos sintomas gastrointestinais não apenas melhora o bem-estar físico, mas também reduz o estresse e a ansiedade frequentemente associados à imprevisibilidade dos sintomas da SII, proporcionando um maior controle sobre a rotina alimentar e social, o que reflete em uma melhor qualidade de vida global, pois indivíduos que anteriormente sofriam com episódios inesperados de dor e distensão passam a ter mais confiança para participar de eventos sociais e atividades profissionais, sem o receio de crises gastrointestinais repentinas.

Apesar da eficácia da dieta, a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para o manejo da SII é amplamente reconhecida, pois fatores como estresse, hábitos de vida e saúde emocional

influenciam diretamente na manifestação dos sintomas, sendo que a combinação da alimentação com práticas complementares, como suporte psicológico e técnicas de controle do estresse, pode otimizar ainda mais os resultados obtidos com a restrição dos FODMAPs, garantindo um tratamento mais abrangente e sustentável, que considere não somente os aspectos fisiológicos da doença, mas também os fatores emocionais e comportamentais que afetam o bem-estar dos pacientes.

Além disso, a necessidade de mais estudos sobre a aplicação a longo prazo da dieta baixa em FODMAP foi uma das lacunas identificadas na literatura, pois, embora os benefícios dessa abordagem estejam bem documentados, ainda há incertezas sobre os impactos nutricionais que podem surgir com a restrição prolongada desses carboidratos fermentáveis, a manutenção de uma alimentação equilibrada é importante para evitar possíveis deficiências nutricionais, o que reforça a importância da reintrodução gradual dos alimentos e da adaptação individualizada do plano alimentar para garantir a sustentabilidade dessa intervenção a longo prazo.

Portanto, a dieta baixa em FODMAP se destaca como uma ferramenta essencial para o manejo da SII, proporcionando um controle eficaz dos sintomas e uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes, desde que sua aplicação seja feita de forma planejada, com acompanhamento profissional e respeitando a individualidade de cada paciente, pois a personalização da abordagem é um dos principais fatores que determinam o sucesso dessa intervenção, garantindo que a alimentação permaneça adequada, variada e nutricionalmente equilibrada ao longo do tempo.

Com base nos achados desta revisão, recomenda-se que os profissionais da saúde e nutrição incentivem a aplicação da dieta baixa em FODMAP como uma estratégia terapêutica para pacientes com SII, mas que também assegurem que essa intervenção seja conduzida de maneira responsável e embasada em evidências científicas, garantindo que os pacientes tenham acesso a um plano alimentar seguro e eficaz, que permita o controle dos sintomas sem comprometer a ingestão de nutrientes essenciais, permitindo que essa abordagem seja utilizada de forma sustentável e sem prejuízos à saúde intestinal e metabólica.

Por fim, a continuidade das pesquisas sobre os impactos da dieta baixa em FODMAP na microbiota intestinal e sua relação com a saúde digestiva a longo prazo é essencial para aprofundar o entendimento sobre os mecanismos envolvidos na resposta clínica dos pacientes a essa intervenção alimentar, permitindo que futuras abordagens sejam ainda mais personalizadas e eficazes, garantindo que indivíduos diagnosticados com SII possam usufruir dos benefícios dessa estratégia nutricional de forma segura e equilibrada, melhorando sua qualidade de vida e reduzindo os impactos negativos dessa condição crônica em sua rotina diária.

Dessa forma, esta revisão contribui para reforçar a relevância da dieta baixa em FODMAP como um método cientificamente validado para o tratamento da SII, destacando a importância de um acompanhamento nutricional adequado e da necessidade de personalização da intervenção para



garantir os melhores resultados possíveis, permitindo que os pacientes tenham um controle mais eficiente sobre seus sintomas gastrointestinais e possam desenvolver um padrão alimentar sustentável e compatível com sua saúde digestiva, promovendo uma maior autonomia e bem-estar no gerenciamento dessa condição crônica.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. M.; SIMÕES, C. L. F. Impacto da dieta baixa em FODMAPs nos sintomas gastrointestinais em pacientes com síndrome do intestino irritável. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 36, n. 4, p. 200-209, 2021.
- LARUSSA, Tiziana et al. Use of Complementary and Alternative Medicine by Patients with Irritable Bowel Syndrome According to the Roma IV Criteria: A Single-Center Italian Survey. *Medicina*, Lithuanian University Of Health Sciences (Luhs). Catanzaro, Italy, p. 46-52. 13 fev. 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/2/46>. Acesso em: 26 mar. 2025.
- CHAN, D.; GONZALES, J.; LOBO, D. Manejo nutricional na síndrome do intestino irritável: uma revisão baseada em evidências. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, v. 36, n. 4, p. 50-59, 2021.
- VAN LANEN, Anne-Sophie; BREE, Angelika de; GREYLING, Arno. Efficacy of a low-FODMAP diet in adult irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. *European Journal Of Nutrition*. Germany, p. 3505-3522. 14 fev. 2021.
- ESPÉR, A. C. S. FODMAPs na síndrome do intestino irritável: efeitos de uma dieta restritiva sobre os sintomas gastrointestinais. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 77, n. 5, p. 40-47, 2020.
- FERREIRA, P. S.; SOUSA, A. J. Dieta baixa em FODMAPs e seu impacto na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática. *Revista Saúde e Nutrição*, v. 31, n. 3, p. 200-209, 2021.
- VARJÚ, Péter et al. Low fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols (FODMAP) diet improves symptoms in adults suffering from irritable bowel syndrome (IBS) compared to standard IBS diet: A meta-analysis of clinical studies. *Plos One*. Hungary, p. 8-12. 14 ago. 2017.
- PEREIRA, J. S. A eficácia da dieta restritiva em FODMAP no controle da síndrome do intestino irritável. 2021. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.
- SANTOS, A. M.; FERREIRA, J. R. Síndrome do intestino irritável e dieta baixa em FODMAPs: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Gastroenterologia*, v. 29, n. 2, p. 150-158, 2022.