SINDROME DO INTESTINO IRRITAVEL -SII RELAÇÃO COM CARBOIDRATO NAO DIGERIVEL

Autor(res)

Andréa Gonçalves De Almeida
Thalma Maciel Soares Haum

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

Resumo

: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um transtorno intestinal que causa dores e desconfortos abdominais, distensão do abdômen, inchaços e outros e atinge com predominância mulheres entre 30 e 50 anos de idade. O fator preponderante causador da SII é o carboidrato não digerível representado pelo termo FODMAP (carboidratos fermentáveis não digeríveis). O objetivo deste trabalho consiste em compreender a relação entre o consumo de carboidratos não digeríveis e o quadro clínico de SII. Foi eleita a metodologia de revisão narrativa a partir de artigos publicados nas bases e portais PubMed, BVS, SCielo e no site de amostras de livros Google Books, sendo dada preferência aos artigos publicados entre 2018 e 2023, em língua portuguesa e em inglês. O resultado mostrou que grande pare dos alimentos da dieta ocidental tem predominância de carboidrato. A propósito de definição, os carboidratos integram a classe dos macronutrientes e têm grande relevância na alimentação dos humanos, pois, fornecem energia para gasto rápido, como, também, reservando energia para os músculos e, ainda, para as membranas das células. Muitos dos alimentos consumidos na dieta habitual contêm carboidratos, como pães, massas, tubérculos, raízes, frutas, legumes (alguns), grãos e açucares, entre outros. A abundância de fontes desse macronutriente favorece seu consumo e, consequentemente, a facilidade de alcance da quantidade necessária em dietas normais e variadas. Contudo, há restrições de FODMAP para pacientes com SII, o que contribui para diminuir os sintomas da SII, entretanto, há objeção quanto à ingestão por longo período, sob risco de faltar micronutrientes relevantes como vitaminas, minerais e antioxidantes naturais. É notável o quanto a SII impacta na qualidade de vida dos pacientes e, nessa continuidade, os FODMAPs constituem fator crucial na saúde desses pacientes, evitando-os ou, consumindo-os. A título de esclarecimento, os FODMAPs dietéticos, por exemplo: puxam a água para o intestino delgado e cólon, produzindo distensão luminal, além de a fermentação de FODMAPs (por bactérias do intestino e leveduras) gerar hidrogênio ou gás metano. Nesse sentido, a restrição de FODMAPs contribui para alívio dos sintomas gastrointestinais funcionais decorrentes de SII (inchaço, dor no abdômen, diarreia). Ademais, ficou evidenciado que não existe tratamento eficaz para SII.