síndrome do intestino irritável

Autor(res)

Alessandra De Cássia Lovato
Kamila Barroso Araujo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Síndrome do intestino irritável ,pode ser defina como uma doença do trato gastrointestinal, de natureza crônica e recorrente(PEDREIRA,2013).
Fatores muito complexos estão relacionados a sua ocorrência, alterações na motilidade gastrointestinal, hipersensibilidade visceral, reflexos intestinais alterados. Perturbações psicológicas como transtorno de ansiedade e psicossomáticos, (PEDREIRA,2013)
A fisiopatologia da doença ainda não é totalmente esclarecida, mais já é possível saber que as alterações intestinais ocorrem pela modificação na ligação entre o cérebro e o intestino causada por fatores biopsicossocial (sociais, ambientais e psicológicos). (PEDREIRA,2013)
Esta síndrome acomete mais mulheres do que homens alguns sintomas podem aparecer na infância e adolescência, histórico familiar. (NASCIMENTO,2022)
Os sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável variam para cada pessoa algumas podem apresentar sintomas mais leves e alguns mais graves, (PEDREIRA,2013)
Alimentação na síndrome do intestino irritável tem que ser fácil para a digestão, evitando o consumo dos alimentos que irritam a mucosa gastrointestinal. Alguns alimentos estão relacionados por aumentar o quadro da síndrome do intestino irritável por elevar a produção de gases intestinais causando a distensão abdominal. (GOMES,2019)
Os FODMAP são oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis, alimentos com FODMAP são carboidratos não digeridos inteiramente sendo fermentáveis no intestino causando os sintomas da síndrome do intestino irritável.(Andrade,2014)
Alguns alimentos com alto teor de FODMAP para evitar ou diminuir, maça, damasco, cerejas, amoras manga, melancia, peras, ameixa, brócolis, cebola, alho, ervilhas, beterraba, couve e couve flor legumes, leguminosas centeio e cevada leite, iogurte, sorvete e queijo fresco. (Andrade,2014)
Alimentos com baixo teor de FODMEP bons para se comer entre eles estão banana, laranja, uvas, maracujá, morango, limão, melão, cenoura, batata, alface, pepino, abobrinha carnes, peixes, frango, pão sem glúten, aveia, macarrão sem glúten, arroz e quinoa. (Andrade,2014)
A síndrome do intestino irritável é um distúrbio funcional do sistema gastrointestinal, pode ser percebida como uma condição psicológica uma vez que muitos pacientes apontam o lado emocional, alterações hormonal que causam uma modificação no intestino devido aos fatores como estresse, ansiedade, perturbações, cenário que atinge o sistema digestivo.