

## SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS E EFEITOS DA DIETA LOW FODMAP NOS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

Tayná de Carvalho Nogueira<sup>1</sup>  
Dhaila Cunha de Oliveira<sup>1</sup>  
Kênia Pereira Lemos Bastos<sup>2</sup>  
Ananda Nunes Pereira<sup>3</sup>  
Isabela Queiroz Perígolo Lopes<sup>4</sup>

isabelaperigololopes@gmail.com

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** síndrome do intestino irritável; microbiota intestinal; carboidratos fermentáveis; sintomas gastrointestinais; nutrição clínica.

### 1 INTRODUÇÃO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma desordem funcional gastrointestinal altamente prevalente, especialmente entre adultos jovens e mulheres, caracterizada por dor abdominal crônica, gases, distensão abdominal, constipação, diarreia ou alternância entre esses quadros (Ferreira *et al.*, 2020; Aufieri *et al.*, 2021). A condição, de etiologia multifatorial, está relacionada à disfunção do eixo cérebro-intestino, alterações na motilidade intestinal, disbiose e fatores emocionais como ansiedade e depressão (Oliveira *et al.*, 2020; Silva *et al.*, 2020). O impacto da SII vai além dos sintomas gastrointestinais, comprometendo significativamente a qualidade de vida, o estado nutricional, a saúde emocional e a produtividade dos indivíduos afetados (Cardoso *et al.*, 2025). Nesse contexto, a dieta *low FODMAP*, que propõe a restrição de carboidratos fermentáveis de cadeia curta, tem sido amplamente estudada como uma estratégia eficaz para o controle sintomático, com evidências de melhora em até 70% dos casos (Martins *et al.*, 2020; Amaral Correia, 2021). Dada a complexidade da SII e as implicações clínicas do manejo alimentar, torna-se essencial o olhar nutricional especializado na condução da dieta *low FODMAP*. Estudos alertam para os desafios relacionados à adesão, individualização da dieta e possíveis riscos de deficiências nutricionais e impacto negativo na microbiota intestinal quando essa abordagem é feita sem acompanhamento profissional (Tsui *et al.*, 2023; Martins *et al.*, 2020). Além disso, a necessidade de reintrodução gradual dos alimentos exige planejamento dietético personalizado e monitoramento contínuo. Assim, o presente resumo tem como objetivo analisar os efeitos da dieta com restrição de *FODMAPs* no

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

<sup>2</sup> Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó

<sup>3</sup> Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Sericita e Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

<sup>4</sup> Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde. Nutricionista clínica da Unimed Vertente do Caparaó, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

manejo da SII, com base em uma revisão da literatura científica recente, destacando seus impactos sobre os sintomas gastrointestinais e a importância do acompanhamento nutricional individualizado para a segurança e eficácia da intervenção.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002), esse tipo de estudo é desenvolvido a partir de materiais já publicados, como livros e artigos científicos. Foram utilizadas produções que descrevem a SII, incluindo seus principais sintomas, aspectos fisiopatológicos, impacto na qualidade de vida e intervenções nutricionais, com ênfase na dieta com restrição de *FODMAPs*. A busca foi realizada nas bases Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed, considerando publicações entre 2020 e 2025. A busca utilizou descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Síndrome do Intestino Irritável”, “Carboidratos Fermentáveis”, “Microbiota Intestinal”, “Nutrição Clínica” e “*FODMAPs*”. combinados com o operador booleano “and”, a fim de refinar os resultados e garantir a relevância dos artigos selecionados. Excluíram-se os que não se enquadravam na temática proposta ou que apresentavam acesso restrito. Inicialmente, foram identificados 3.515 artigos. Após a remoção de duplicatas e a triagem com base nos critérios de elegibilidade, 54 estudos foram selecionados para leitura exploratória. Dentre esses, 10 foram lidos na íntegra e compuseram a síntese final, por apresentarem dados diretamente relevantes ao objetivo do trabalho. Os achados foram analisados e organizados por similaridade temática, e posteriormente foram sintetizados em textos, expondo os assuntos compatíveis em relação ao tema investigado.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicam que a dieta com restrição de *FODMAPs* contribui para a redução de sintomas comuns da SII, como distensão abdominal, dor e alterações no hábito intestinal. Aproximadamente 70% dos pacientes relataram melhora significativa, sobretudo quando acompanhados por nutricionista (Martins *et al.*, 2020; Amaral Correia, 2021; Aufieri *et al.*, 2021). Intervenções com duração entre quatro e oito semanas já demonstraram bons resultados, especialmente em casos de SII com predomínio de diarreia ou tipo misto (Oliveira *et al.*, 2020; Cardoso *et al.*, 2025). Em comparação a abordagens dietéticas tradicionais, a dieta *low FODMAP* tem se mostrado mais eficaz, sendo indicada para pacientes que não respondem ao aconselhamento nutricional convencional (Tsui *et al.*, 2023; Cardoso *et al.*, 2025). Apesar da melhora clínica, a restrição de *FODMAPs* pode afetar negativamente a microbiota, reduzindo cepas benéficas como *Bifidobacterium*. Por esse motivo, recomenda-se a reintrodução gradual dos alimentos ricos em *FODMAPs*, e, se necessário, uso de simbióticos (Martins *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020). A adoção da dieta baixa em *FODMAPs* sem orientação pode levar à monotonia alimentar, deficiências nutricionais e perda da diversidade microbiana. Além disso, a exclusão de alimentos comuns dificulta a adesão, reforçando a necessidade de planos personalizados (Aufieri *et al.*, 2021; Cardoso *et al.*, 2025). Estudos indicam que a dieta com restrição de *FODMAPs* pode ter efeitos positivos não apenas sobre os sintomas físicos da SII, mas também sobre aspectos emocionais. Após quatro semanas de intervenção, observou-se melhora em escores de ansiedade e depressão, sugerindo um impacto benéfico no eixo intestino-cérebro e na qualidade de vida (Torres *et al.*, 2024). Além disso, a resposta clínica à dieta parece variar conforme o tipo de

carboidrato fermentável, sendo os polióis os mais associados à piora dos sintomas, como dor e distensão abdominal (Silva *et al.*, 2020). Em relação ao diagnóstico da SII, a maioria dos estudos utilizou os critérios de Roma III ou IV, destacando a importância da anamnese clínica detalhada como principal recurso diagnóstico (Ferreira *et al.*, 2020; Oliveira *et al.*, 2020). Embora estratégias como uso de probióticos e medicamentos também apresentem benefícios, a dieta *low FODMAP* demonstrou superioridade na redução dos sintomas gastrointestinais quando aplicada com orientação profissional adequada (Martins *et al.*, 2020; Cardoso *et al.*, 2025; Aufieri *et al.*, 2021).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos estudos revisados, conclui-se que a dieta com restrição de *FODMAPs* é uma estratégia eficaz no manejo da Síndrome do Intestino Irritável, aliviando significativamente os sintomas gastrointestinais e contribuindo para a melhora da qualidade de vida. Além dos efeitos físicos, também foram observados benefícios no bem-estar emocional, reforçando a relação entre o eixo intestino-cérebro e os sintomas da SII. No entanto, sua aplicação exige acompanhamento nutricional individualizado, sobretudo pelos riscos nutricionais da restrição prolongada e pela necessidade de reintrodução gradual dos alimentos. Apesar da eficácia comprovada em adultos, persistem lacunas quanto ao uso da dieta em crianças e aos efeitos a longo prazo sobre a microbiota intestinal. Assim, é fundamental ampliar as pesquisas sobre segurança, adesão e personalização da intervenção em diferentes perfis clínicos.

#### REFERÊNCIAS

AUFIERI, Mariana Cerne; MORIMOTO, Juliana Masami; VIEBIG, Renata Furlan. Severity of irritable bowel syndrome symptoms and FODMAPs intake in university students. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 58, n. 4, p. 461-467, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ag/a/yZtNcFgWwn3vw7mkTxbwjCN/?lang=en>. Acesso em: 05 jul. 2025.

CARDOSO, Yasmin de A. P. et al. Dieta low FODMAP para adultos com síndrome do intestino irritável: uma revisão sistemática. **Archives of Health**, v. 6, n. 2, p. 1-13, 2025. Disponível em: <https://archivesofhealth.com.br/index.php/archives/article/view/001>. Acesso em: 05 jul. 2025.

FERREIRA, Ana Isabel et al. Irritable bowel syndrome: news from an old disorder. **GE - Portuguese Journal of Gastroenterology**, v. 27, n. 4, p. 255–268, 2020. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/FullText/503757>. Acesso em: 07 jul. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARTINS, Ana Teresa Valadar et al. Disbiose intestinal e síndrome do intestino irritável: efeito de uma dieta baixa em FODMAPs. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 22, p. 38-41, 2020. Disponível em: [https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/09/APN2020\\_22\\_7.pdf](https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2020/09/APN2020_22_7.pdf). Acesso em: 05 jul. 2025.

OLIVEIRA, Paulo Diogo T. M. et al. A dieta com restrição de FODMAP reduz os sintomas na Síndrome do Intestino Irritável? Uma revisão baseada na evidência. **Revista Portuguesa de Clínica Geral**, v. 36, n. 2, p. 126-134, 2020. Disponível em: <https://rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/12545>. Acesso em: 07 jul. 2025.

SILVA, Matheus Taveira et al. Diagnóstico e tratamento da síndrome do intestino irritável: revisão sistemática. **Research Medical Journal**, v. 4, e41, 2020. Disponível em: <https://prmj.com.br/index.php/prmj/article/view/41>. Acesso em: 07 jul. 2025.

TSUI, Wendy; SANTOS, Geovana Chagas dos; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. Manejo nutricional no tratamento da síndrome do intestino irritável (SII). **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, e13612642135, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42135>. Acesso em: 05 jul. 2025.

AMARAL CORREIA, Vitória Carolina Araújo Rocha do. A importância da dieta restritiva em FODMAP no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável. **Lumen et Virtus**, v. 12, n. 30, p. 31-44, 2021. Disponível em: <https://www.editoralumenetvirtus.org/ojs/index.php/lev/article/view/1764>. Acesso em: 06 jul. 2025.

TORRES, Davi Renan Souto et al. A dieta low FODMAP na ansiedade, depressão e qualidade de vida na Síndrome do Intestino Irritável pelo critério Roma IV. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 114, p. 509-516, 2024. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2295>. Acesso em: 05 jul. 2025.