

**Síndrome do Intestino Irritável**

# Irritações intestinais

## Consumo de alimentos ricos em fibras e probióticos pode ser eficaz no tratamento

**D**esconfortos abdominais, dores intensas, flatulência e diarreia são algumas reações adversas no consumo de diferentes alimentos que podem mostrar indícios de uma alteração no intestino conhecida como Síndrome do Intestino Irritável. A Síndrome do Intestino Irritável é uma doença comum que afeta milhares de pessoas no mundo todo, podendo se manifestar em todas as idades e principalmente em mulheres.

Devido à grande dificuldade para encontrar o diagnóstico correto para a síndrome do intestino irritável, esta doença muitas vezes é confundida com outras desordens do intestino, inclusive com as alergias e intolerâncias alimentares, por apresentarem sintomas muito semelhantes. Dessa forma, seu diagnóstico é dado por algumas características clínicas positivas, pelos sintomas e diversos exames físicos, os quais se fazem necessários para evitar o erro no diagnóstico.

A síndrome é considerada uma doença funcional, afetando os movimentos peristálticos e as contrações musculares do tubo digestivo, deixando-os de forma desordenada, influenciando negativamente no transporte dos gases e fezes e a quantidade de líquido absorvido. No entanto, ao contrário de outras doenças do intestino, geralmente esta síndrome não apresenta lesões e nem inflamações, mas pessoas que já possuem alguma inflamação podem ser mais suscetíveis à Síndrome do Intestino Irritável.

Segundo diversos trabalhos científicos, a causa dessa síndrome ainda é desconhecida e são diversos os fatores que podem explicá-la, tais como as condições psicológicas do paciente, tanto o estresse como a ansiedade; as alterações hormonais; além das mudanças alimentares que são fatores determinantes. Os sintomas mais comuns dessa doença são as dores intensas abdominais, alterações nos hábitos intestinais, constipação, flatulências, distensão abdominal, insônia, cefaleias e náuseas. Além disso, muitas vezes esses sintomas são agravados logo após o consumo das refeições e em períodos de tensão, como nos períodos menstruais.

As alterações na dieta alimentar foram avaliadas em diversos estudos e puderam mostrar que este é um dos fatores mais importante, a qual pode contribuir tanto na melhora e



Os alimentos ricos em fibras como as nozes também são importantes para a manutenção do intestino



Para contribuir com a melhora de sua saúde, as pessoas devem praticar exercícios físicos regularmente

tratamento da síndrome como pode vir a desencadear as diversas desordens no intestino. Estes estudos ainda mostraram que pessoas com a síndrome podem ter uma hipersensibilidade a determinados alimentos, como o consumo de carboidratos (frutose, lactose e sorbitol) e bebidas alcoólicas, leite, cafeína, alimentos condimentados e ricos em gorduras, os quais podem ser limitantes no agravamento dos sintomas.

Entretanto, para as pessoas portadoras da síndrome é necessária uma atenção na hora das refeições, sendo importante o fracionamento das refeições, pois o consumo de elevadas quantidades de alimentos pode acarretar reações adversas como cólicas e diarreias. Assim, a forma mais correta é diminuir a quantidade de alimentos no prato e aumentar as refeições ao longo do dia.

Alternativas são muito estudadas para as pessoas que possuem essa síndrome. Dentre as mais benéficas podemos destacar o consumo de alimentos ricos em fibras e o consumo de probióticos, os quais podem ser eficazes no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável ou na minimização dos sintomas indesejáveis.

Os probióticos são micro-organismos que ajudam no equilíbrio da flora intestinal e redu-

zem a formação de gases, devido à alteração da microbiota. Além disso, diminuem as alterações da motilidade ocasionadas pela síndrome e contribuem na diminuição dos desconfortos abdominais, como as flatulências e as dores. Esses benefícios foram constatados em estudo que avaliou uma ampla faixa etária de pacientes, os quais consumiram probióticos durante seis semanas, e foi notada uma melhora, principalmente, nas dores intensas.

Os alimentos ricos em fibras também são importantes para a manutenção do intestino, pois as fibras solúveis e insolúveis presente nesses alimentos contribuem na retenção da água e no aumento do volume fecal, o que diminui o trânsito intestinal e colabora com a melhora da constipação, além de reduzir a evacuação, no caso de pessoas que também sofrem com a diarreia. Entretanto, os alimentos ricos em fibras que devem ser consumidos frequentemente, tanto para uma melhor qualidade de vida quanto para a manutenção do seu intestino são os grãos, cereais, frutas, nozes e vegetais. É válido ressaltar também que o consumo deve ser de forma regular em todas as suas refeições para garantir os benefícios para a sua saúde.

Para contribuir com a melhora de sua saúde, seguem as dicas: é importante lembrar de consumir água ao decorrer do dia, selecionar os alimentos que você pode consumir, aumentar o consumo de alimentos como frutas e vegetais, evitar os alimentos que trazem desconfortos e praticar exercícios físicos regularmente, os quais ajudarão tanto no trânsito intestinal como também pode contribuir na redução de estresses e ansiedade, os quais são fatores para o surgimento e agravamento da síndrome.

Embora não exista uma cura eficaz para a Síndrome do Intestino Irritável, os sintomas podem ser tratados, reduzidos ou até mesmo prevenidos quando há uma combinação entre uma dieta alimentar equilibrada e um estilo de vida mais saudável.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocellem Mastrodi Salgado é professora Titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocellemsalgado.com.br](http://www.jocellemsalgado.com.br). E-mail: [jocellemsalgado@usp.br](mailto:jocellemsalgado@usp.br)**