

O PODER DA DIETA MEDITERRÂNEA NO TRATAMENTO DOS PACIENTES COM DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Laura Mendes Abib da Silva¹; Maria Luiza Cesto Parussolo¹; Maria Eduarda Sondahl de Campos¹; Julia Penteado Faleiros Cosine¹; Marcelo Augusto Prado Cristofaro Filho¹; Otávio Páfaro Silva¹; Beatriz Dias de Paula Leite¹; Júlia Oliver Massinatori Alpino¹; Pietra Biaggi Rossi¹; Arthur Menegucci Vicenconi¹; João Paulo Galleti Pilon².

- 1- Acadêmico de Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.
- 2- Docente do curso de Graduação em Medicina da Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: As doenças inflamatórias intestinais (DII), como a retocolite ulcerativa (RU) e a doença de Crohn (DC), caracterizam-se por curso crônico e padrão remitante-recorrente, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Evidências recentes indicam que a dieta mediterrânea (DM), rica em fibras, polifenóis e gorduras monoinsaturadas, exerce efeitos anti-inflamatórios sistêmicos e intestinais relevantes. **OBJETIVO:** Avaliar o potencial terapêutico da dieta mediterrânea como estratégia dietética complementar no manejo clínico das DII. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão integrativa na base de dados PubMed, utilizando os descritores: “Mediterranean diet” AND (“inflammatory bowel diseases” OR “ulcerative rectocolitis” OR “celiac disease”). Foram incluídos estudos clínicos realizados exclusivamente com adultos. Dos 204 artigos identificados, quatro atenderam aos critérios de elegibilidade. **RESULTADOS:** Os estudos demonstraram que a adesão à DM esteve associada à redução da atividade inflamatória intestinal, com melhora dos escores clínicos (SCCAI, CDAI e escore de Mayo Parcial) em pacientes com doença ativa leve a moderada ou em remissão. Observou-se também diminuição de marcadores inflamatórios, como proteína C reativa e calprotectina fecal. Além disso, houve melhora significativa na qualidade de vida, conforme os escores IBDQ e SF-36. **DISCUSSÃO:** Os achados apontam que a DM pode ser considerada uma intervenção nutricional segura, eficaz e acessível, com potencial anti-inflamatório sistêmico e local. Os efeitos observados indicam possível modulação da resposta imune e reforçam seu papel adjuvante na terapêutica das DII. **CONCLUSÕES:** A dieta mediterrânea surge como uma abordagem complementar promissora no tratamento de pacientes com RU e DC, promovendo melhora clínica e laboratorial. Entretanto, há necessidade de novos estudos com maior robustez metodológica, amostras ampliadas e seguimento prolongado para

confirmar sua aplicabilidade clínica. PALAVRAS-CHAVE: Doenças Inflamatórias Intestinais; Dieta Mediterrânea; Doença de Crohn.