



## SUPLEMENTAÇÃO DE GLUTAMINA NA SII: EVIDÊNCIAS CLÍNICAS E IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA

*Lucas de Oliveira Sá (Centro Universitário Paraíso – lucasoliv.sa@aluno.unifapce.edu.br)*

*Thais Freitas de Lira (Centro Universitário Paraíso – thaisfreitas@aluno.fapce.edu.br)*

*Iasminy Macedo (Centro Universitário Paraíso – iasminy.macedo@fapce.edu.br)*

**RESUMO:** A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal funcional (GI) que afeta cerca de 20% da população, gerando desconforto abdominal, diarreia e flatulência exacerbada. A glutamina é um aminoácido cujo consumo como suplemento tem aumentado significativamente em pacientes com SII. Este trabalho teve como objetivo avaliar a eficácia da glutamina em pacientes com síndrome do intestino irritável. Dessa forma, foi realizada uma revisão integrativa da literatura entre os períodos de setembro a outubro de 2024, na seguinte base de dados: Medline. Na fase de busca, aplicou-se os descritores em ciências da saúde (DeCS): Em português e inglês “Glutamina”, “Síndrome do Intestino Irritável” e “Glutamine”, “Irritable Bowel Syndrome”. Primeiramente, encontrou-se 33 resultados aplicando o operador booleano “AND”, e posteriormente foram excluídos artigos repetidos e aqueles artigos que não retratavam sobre a temática, restando 21 artigos, sendo selecionados artigos originais na língua inglesa no período de 2014 a 2024. Dessa forma, estudos iniciais têm demonstrado resultados promissores quanto ao uso de cápsulas enterossolúveis compostas por glutamina, especialmente quando associadas a outros ativos com potencial sinérgico em sua formulação. Essa combinação tem se mostrado eficaz na melhora da absorção intestinal, na restauração da barreira protetora da mucosa e na normalização do peristaltismo fisiológico, aspectos fundamentais para o equilíbrio do trato gastrointestinal. Em um estudo clínico randomizado e controlado, a administração de 5 g de glutamina, três vezes ao dia, durante um período de oito semanas, resultou em redução significativa da frequência diária de evacuações e melhora na consistência das fezes, segundo a Escala de Fezes de Bristol. Além disso, observou-se a normalização da hiperpermeabilidade intestinal, indicando recuperação funcional da mucosa. Esses achados reforçam o papel da glutamina como um importante coadjuvante terapêutico, contribuindo de maneira efetiva para o alívio dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes acometidos pela síndrome.

**Palavras-chave:** Distúrbio Gastrointestinal; Aminoácidos; Restauração; Suplementação.

## GLUTAMINE SUPPLEMENTATION IN IBS: CLINICAL EVIDENCE AND IMPACT ON QUALITY OF LIFE

**ABSTRACT:** Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a functional gastrointestinal (GI) disorder that affects approximately 20% of the population, causing abdominal discomfort, diarrhea, and exacerbated flatulence. Glutamine is an amino acid whose supplement consumption has increased significantly in IBS patients. This study aimed to evaluate the efficacy of glutamine in patients with irritable bowel syndrome. Therefore, an integrative literature review was conducted between September and October 2024, using the following database: Medline. In the search phase, the following health sciences descriptors (DeCS) were applied: In Portuguese and English: "Glutamine," "Irritable Bowel Syndrome," and "Glutamine," "Irritable Bowel Syndrome." Initially, 33 results were found using the Boolean operator "AND." Subsequently, duplicate articles and those not related to the topic were excluded. Remaining 21 articles, original articles in English from 2014 to 2024 were selected. Thus, initial

studies have shown promising results regarding the use of enterosoluble capsules containing glutamine, especially when combined with other active ingredients with synergistic potential in their formulation. This combination has been shown to be effective in improving intestinal absorption, restoring the protective mucosal barrier, and normalizing physiological peristalsis, all fundamental aspects for gastrointestinal tract balance. In a randomized, controlled clinical trial, administration of 5 g of glutamine three times daily for eight weeks resulted in a significant reduction in daily bowel movement frequency and improved stool consistency, according to the Bristol Stool Scale. Furthermore, normalization of intestinal hyperpermeability was observed, indicating functional recovery of the mucosa. These findings reinforce the role of glutamine as an important therapeutic adjuvant, effectively contributing to symptom relief and improving the quality of life of patients affected by the syndrome.

**Keywords:** Gastrointestinal Disorder; Amino Acids; Restoration; Supplementation.