

# O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS INTESTINAIS INFLAMATÓRIAS

Ana Luíza Nuss Carvalhal<sup>1</sup>; Maria Eduarda Cornejo Poletti<sup>2</sup>; Maria Eduarda Martins Loretti<sup>3</sup>; Juçara Gonçalves Lima Bedim<sup>4</sup>;

1.Universidade Iguaçu (UNIG) Itaperuna-RJ;

2.Universidade Iguaçu(UNIG) Itaperuna-RJ;

3.Universidade Iguaçu(UNIG) Itaperuna-RJ;

anacarvalhal3@gmail.com

**Introdução e/ou Fundamento:** As Doenças Intestinais Inflamatórias (DII), como a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa, são enfermidades crônicas caracterizadas por inflamação recorrente do trato gastrointestinal. Diversos fatores estão relacionados ao seu desenvolvimento, incluindo predisposição genética, alterações imunológicas e fatores ambientais, entre eles a alimentação.

**Objetivo:** Analisar o impacto da alimentação no desenvolvimento das Doenças Intestinais Inflamatórias, considerando a influência dos hábitos alimentares na microbiota intestinal e nos mecanismos inflamatórios. **Material e Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter descritivo. Foram consultados artigos científicos, diretrizes clínicas e revisões sistemáticas disponíveis em bases de dados acadêmicas. A seleção priorizou estudos que abordam a relação entre dieta, microbiota intestinal e inflamação crônica associada às DII. **Resultados:** Os estudos analisados indicam que o padrão alimentar ocidental, caracterizado pelo alto consumo de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas, açúcares refinados e aditivos alimentares, pode contribuir para alterações na microbiota intestinal, levando à disbiose. Esse desequilíbrio microbiano pode comprometer a barreira intestinal e estimular respostas imunológicas exacerbadas, favorecendo processos inflamatórios persistentes. Por outro lado, dietas ricas em fibras e alimentos naturais favorecem o crescimento de bactérias benéficas, que produzem substâncias com efeito anti-inflamatório e ajudam na manutenção da integridade da mucosa intestinal. **Conclusões:** Conclui-se que a alimentação desempenha papel relevante no desencadeamento e na progressão das Doenças Intestinais Inflamatórias. Embora não

seja considerada causa isolada, a dieta pode atuar como fator desencadeador em indivíduos predispostos. Dessa forma, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e o acompanhamento nutricional adequado podem contribuir para a prevenção, controle da doença e melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Entretanto, são necessárias novas pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre os mecanismos envolvidos e orientar estratégias nutricionais mais específicas. **Palavras-chave:** Doença de Crohn; Retocolite ulcerativa; Alimentação; Inflamação intestinal; Microbiota.