RESUMO SIMPLES - DIAGNÓSTICO E INTERVENÇÃO NUTRICIONAL;

EFICÁCIA DA DIETA LOW-FODMAP NA REDUÇÃO DE SINTOMAS GASTROINTESTINAIS E IMPACTO NA SAÚDE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Epitacio Fernandes De Mesquita Neto (eptc525@gmail.com)

Francisco Gabriel Sampaio Pereira (gabrielsamp2010@gmail.com)

?Antônio Boaventura Júnior Maciel Melo (boaventurajunior12@alu.ufc.br)

Sandrielle Maria Brito Do Nascimento (britosandrielle@gmail.com)

Andre Guilherme Souza De Menezes (andre10menezes@hotmail.com)

Raimundo Fabricio Paiva Pinto (fafapaiva@alu.ufc.br)

Luciana Fujiwara De Aguiar Ribeiro (lucianafujiwara@ufc.br)

INTRODUÇÃO: A dieta low-FODMAP, que envolve a restrição de carboidratos fermentáveis como oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis, é uma estratégia dietética para aliviar sintomas gastrointestinais, como cólicas, distensão abdominal e diarreia. Esses carboidratos são mal absorvidos pelo trato gastrointestinal de algumas pessoas e acabam sendo fermentados pelas bactérias intestinais, o que contribui para o desconforto. A dieta é estruturada em três fases: eliminação, reintrodução e manutenção. A inclusão de fibras prebióticas (componentes alimentares não digeríveis) e probióticos (suplemento alimentar microbiano vivo) pode trazer benefícios. Tal dieta permite que os pacientes com desconforto gastrointestinal identifiquem e tomem decisões sobre alimentos que agravam ou aliviam os sintomas, sendo

especialmente benéfica para aqueles com Síndrome do Intestino Irritável (SII) e condições semelhantes. OBJETIVO: Avaliar a eficácia da dieta low-FODMAP na redução dos sintomas gastrointestinais, analisar seus impactos no microbioma intestinal e as melhores práticas para sua implementação e monitoramento. MÉTODOS: Foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos publicados entre 2021 a 2024, utilizando os descritores "Dieta low-FODMAP", "Síndrome do Intestino Irritável" e "Microbiota Intestinal". A pesquisa abrangeu estudos selecionados nas bases PubMed e Scielo, nos idiomas português e inglês, analisando ensaios clínicos randomizados e revisões de literatura. RESULTADOS: Foi evidenciado que a dieta low-FODMAP reduz eficazmente os sintomas gastrointestinais, especialmente em pacientes com SII. A maioria dos pacientes relatou melhorias significativas em até seis semanas. A dieta também demonstrou benefícios na qualidade de vida e na redução da ansiedade. A fase de eliminação pode levar a uma redução temporária de Bifidobactérias e Lactobacillus (bactérias benéficas), mas isso não resultou em efeitos adversos significativos. A adição de fibras prebióticas, como a inulina, estimula o crescimento dessas bactérias, enquanto os probióticos ajudam a repovoar o intestino. Juntos, esses elementos podem mitigar os efeitos negativos, melhorando a microbiota intestinal e a função digestiva. Além disso, a reintrodução gradual dos FODMAPs em categorias distintas permite identificar quais deles provocam os sintomas em cada indivíduo. Com essas informações, a dieta pode ser ajustada individualmente, permitindo uma alimentação diversificada, excluindo apenas os FODMAPs que causam desconforto. CONCLUSÃO: Portanto, nos estudos analisados, a dieta low-FODMAP apresentou resultados terapêuticos promissores no tratamentos de pacientes com sintomas gastrointestinais, fornecendo equilíbrio entre alívio e manutenção da saúde intestinal. Deve ser feita sob orientação de nutricionista gastroenterologista para garantir segurança e adequação nutricional. Embora promissora, especialmente para pacientes com SII, ainda há necessidade de mais pesquisas sobre seus efeitos a longo prazo e impacto no microbioma.

Palavras-chave: palavras-chave: fodmaps; síndrome do intestino irritável; saúde gastrointestinal.