

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA AS DOENÇAS INTESTINAIS

A alimentação tem um papel muito importante no cuidado e controle das doenças intestinais. Condições como síndrome do intestino irritável (SII), doença de Crohn, retocolite ulcerativa, constipação, disbiose intestinal, doença celíaca e sensibilidade ao glúten não celíaca, intolerância a lactose afetam diretamente a qualidade de vida das pessoas e estão intimamente relacionadas à saúde da microbiota intestinal — o conjunto de micro-organismos benéficos que habitam o nosso intestino.

Essas doenças muitas vezes provocam sintomas como dor abdominal, diarreia, constipação, gases, inchaço e desconforto após as refeições e exige estratégias nutricionais adequadas para aliviar sintomas, promover o equilíbrio da flora intestinal e fortalecer o sistema imunológico.

Uma das primeiras recomendações nutricionais é garantir o consumo adequado de fibras. As **fibras solúveis**, encontradas em alimentos como aveia, maçã, banana, cenoura e chia, ajudam a formar o bolo fecal e têm efeito. Já as **fibras insolúveis**, como as do farelo de trigo, folhas de maneira geral e grãos integrais, aceleram o trânsito intestinal e são indicadas em casos de constipação. No entanto, em situações de inflamação ativa, como nas crises de DII, a ingestão de fibras deve ser moderada. O ideal é introduzir as fibras aos poucos e sempre manter boa hidratação.

Algumas fibras funcionam como **prebióticos**, ou seja, servem de alimento para as bactérias boas do intestino. Já os **probióticos** são microrganismos vivos que ajudam a equilibrar e restaurar a microbiota intestinal e estão presentes em alimentos como kefir, kombucha, iogurte natural sem açúcar, missô e chucrute.

Adotar uma alimentação com efeito anti-inflamatório também é um grande aliado. Incluir alimentos ricos em **ômega-3** (como linhaça, chia, sardinha e salmão), além de especiarias com propriedades anti-inflamatórias, como cúrcuma, gengibre e alecrim, pode auxiliar na redução de processos inflamatórios.

A **hidratação** é outro ponto-chave. A ingestão adequada de água é essencial para o funcionamento intestinal e prevenção da constipação.

Reduzir o consumo de **alimentos ultraprocessados** é fundamental. Produtos industrializados com corantes, emulsificantes e conservantes podem agredir a mucosa intestinal e alimentar bactérias nocivas. Evitar embutidos (salsicha, presunto), bolachas recheadas, refrigerantes, sucos artificiais e pratos congelados prontos ajuda a reduzir inflamações e melhorar o ambiente intestinal.

Em alguns casos, pode ser necessário moderar ou cortar o consumo de **lactose e glúten**, especialmente em pessoas com intolerância ou sensibilidade. O consumo desses componentes pode gerar desconfortos como gases, distensão abdominal e diarreia. No entanto, é essencial buscar orientação profissional antes de fazer restrições alimentares.

Por fim, é importante observar **gatilhos alimentares individuais**. Manter um diário alimentar com registro de sintomas pode ajudar a identificar alimentos que podem causar desconforto, como café, pimenta, álcool e adoçantes artificiais.

E em cada doença específica? O que fazer?

- **Síndrome do Intestino Irritável (SII):** a dieta com baixo teor de FODMAPs tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas. Essa abordagem envolve uma exclusão temporária de certos alimentos fermentáveis, com reintrodução gradual feita sob orientação nutricional.
- **Doença de Crohn e Retocolite Ulcerativa (DII):** durante crises, recomenda-se uma alimentação leve, com baixa quantidade de fibras e fácil digestão. Já nos períodos de remissão, é possível retomar gradualmente alimentos mais fibrosos e anti-inflamatórios.
- **Constipação crônica:** o aumento do consumo de fibras, associado à hidratação e à prática de atividade física, é fundamental para melhorar o trânsito intestinal.

Referências Científicas:

1. Rinninella, E. et al. (2019). *What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases*. *Nutrients*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.3390/nu11010014>
2. Halmos, E. P. et al. (2014). *A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome*. *Gastroenterology*, 146(1), 67–75. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2013.09.046>
3. Martens, E. C. et al. (2018). *Diet–microbiota interactions and personalized nutrition*. *Nature Reviews Microbiology*, 16(12), 755–770. <https://doi.org/10.1038/s41579-018-0083-3>

4. Zhao, L. et al. (2018). *Gut bacteria selectively promoted by dietary fibers alleviate type 2 diabetes.* Science, 359(6380), 1151–1156. <https://doi.org/10.1126/science.aao5774>

5. Gibson, G. R., & Shepherd, S. J. (2010). *Personal view: food for thought – western lifestyle and susceptibility to Crohn’s disease. The FODMAP hypothesis.* Alimentary Pharmacology & Therapeutics, 31(1), 31–36. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2009.04122.x>