

O que você precisa saber?

A síndrome do intestino irritável (**SII**) apresenta-se como um conjunto de queixas (sintomas) provocadas pelo mau funcionamento do intestino. Os sintomas mais comuns são dores e/ou desconforto abdominal, diarreia e/ou constipação (prisão de ventre).



A **SII** é uma das desordens gastrointestinais mais comuns atingindo cerca de 15% a 20% da população geral. No entanto, a grande maioria (70% a 90%) não procura atendimento médico o que significa que os valores para a frequência da doença são subestimados. A SII é a segunda causa mais frequente de falta ao trabalho, perdendo apenas para o resfriado. Essa síndrome acomete mais mulheres do que homens, como mostram vários estudos.

*Como você pode ver, a **SII** é uma doença muito comum!*

A **SII** pode ocorrer em qualquer idade, sendo mais comum dos 15 aos 44 anos. Os médicos classificam a **SII** como uma doença funcional, pois, quando examinam o intestino, não encontram nenhum sinal de dano ou alteração na sua estrutura. Geralmente, apresenta-se de forma leve. Em alguns pacientes, os sintomas podem alterar as atividades diárias, causando insegurança de ir ao trabalho, participar de reuniões sociais ou fazer uma viagem, mesmo de curta distância. As implicações econômicas da síndrome são relevantes pelos seus custos diretos (como consultas médicas, exames diagnósticos e medicamentos), custos indiretos (diminuição da produtividade e ausência ao trabalho), além do prejuízo na qualidade de vida.

O controle dos sintomas da **SII** pode ser alcançado por medidas que incluem dietas específicas tratamento e controle do estresse em alguns casos e medicação apropriada.

*Quais são os sintomas da **SII**?*

Os sintomas mais frequentes são diarreia, constipação ou ambos, intercalados com períodos de evacuação normal.

- **Diarreia:** os pacientes com diarreia tem evacuações frequentes com fezes amolecidas de pequeno ou médio volume, que ocorrem durante o dia. A diarreia é acompanhada de dor e de eliminação de muco. É comum a sensação de não ter conseguido evacuar toda a quantidade necessária, além da sensação de urgência, que leva a pessoa procura rapidamente o banheiro, principalmente pela manhã ou após as refeições.
- **Constipação:** é a dificuldade para eliminar as fezes em geral de consistência dura. Geralmente os pacientes queixam-se do esforço e da dor para evacuar, da baixa frequência de evacuações e da sensação de evacuação incompleta.
- **Outros sintomas:** além de diarreia e constipação, é comum ocorrerem dor e distensão abdominal, eructações (arrotos) frequentes, sensação de azia, náuseas e sensação de empachamento (sensação de estômago cheio), além de outros sintomas menos comuns como dor de cabeça e irritação.

*Quais são as causas da **SII**?*

A SII pode apresentar diferentes causas:

- **Fatores psicológicos:** a **SII** pode estar relacionada a fenômenos psicológicos e alterações de comportamento, tais como: alto grau de ansiedade, variação de humor, tristeza, preocupações com dieta, limitações da atividade sexual, depressão e distúrbios do sono. Nos portadores da **SII**, existe uma resposta exagerada do intestino aos estímulos como distensão (provocadas por alimentos ou gases). Esse aumento de sensibilidade intestinal normalmente se agrava em situações de estresse, profissional, família, entre outros, tem impacto nos sintomas da síndrome.
- **Aumento da atividade dos movimentos intestinais:** os pacientes com **SII** apresentam resposta exagerada e inadequada dos movimentos intestinais aos estímulos da ingestão de alimentos, tensão psicológica e outros, ocasionando alterações da atividade intestinal evacuatória, tais como diarreia e constipação.
- **Aumento da sensibilidade à dor:** na **SII** existe uma sensibilidade exacerbada aos estímulos dolorosos na região abdominal, ou seja, um mesmo estímulo que não tem intensidade suficiente para causar dor abdominal em pessoas saudáveis é capaz de causar dor nos paciente com **SII**.

- **Infecção intestinal:** é possível que infecções intestinais anteriores sejam responsáveis pelo aparecimento da **SII** em algumas pessoas.

Como a dieta interfere na SII?

A ingestão de alimentos e o estresse psicológico são os principais fatores desencadeantes e perturbadores da síndrome. Normalmente os sintomas da **SII** ocorrem logo após as refeições. Em média, 35% a 66% das pessoas que apresentam **SII** não toleram certos tipos de alimentos. Para avaliar se isso acontece com você, observe se a ingestão de um determinado alimento provoca diarreia; anote os alimentos ingeridos e o número de evacuações durante um período de tempo em que aconteçam pelo menos dois episódios de diarreia. Vale lembrar que nem todas as pessoas são afetadas da mesma maneira pelos mesmos alimentos. A melhor maneira de realizar a avaliação é retirar somente um alimento da sua dieta de cada vez e ficar atento se você apresentará melhora.



Alguns exemplos de alimento que não devem fazer parte da dieta ou devem ser consumidos em pequenas quantidades:

- Alimentos gordurosos (bacon, banha, maionese, manteiga, amendoim, chocolate), pois aumentam os movimentos do intestino.
- Álcool também deve ser evitado, pois desencadeia espasmos no cólon.
- Alimentos ricos em sorbitol: o sorbitol está presente como adoçante artificial em produtos dietéticos (por exemplo, goma de mascar) e medicamentos. Encontram-se, também, em quantidade considerável em alimentos como pêssago, ameixa, cereja, maçã, pêra, chocolate e doces em pasta.
- Alimentos ricos em frutose (açúcar das frutas): frutas secas, uva, morango, maçã, sorvete, geléia, gelatina, pudim, biscoitos, entre outros. A frutose provoca o aumento de gases.
- Laticínios: alguns dos pacientes com **SII** também são intolerantes à lactose (açúcar presente no leite), o que significa que não são capazes de digerir-la. Nesses casos, pode-se fazer restrição de leite e seus derivados, como o queijo e a margarina, ou utilizar um leite com baixo teor de lactose, já facilmente encontrado no mercado brasileiro.
- Alimentos ricos em cafeína: café, chá preto, chocolate, refrigerantes tipo “cola” por apresentarem efeito excitante e laxativo.
- Alimentos picantes e produtores de gás: pimenta, feijão, lentilha, brócolis, repolho, pimentões e cebolas.

Uma dieta rica em fibras é recomendada nos casos de **SII**, seja por meio da ingestão de maiores porções de frutas, hortaliças e cereais integrais, ou mesmo utilizando a suplementação de agentes que aumentam o bolo fecal como a pectina, o psyllium, o farelo de arroz rico em fibras solúveis e insolúveis. A fibra deve ser adicionada de maneira gradual para não aumentar a produção de gases e sua dose deve ser tomada durante as refeições e adaptada a cada paciente. Em muitos casos, fibras dietéticas podem aliviar os sintomas, especialmente a prisão de ventre, mas elas podem não fazer o mesmo efeito no caso das dores ou diarreia.

Como o estresse atua na SII?

O estresse normalmente provoca alterações no sistema digestivo. Nas pessoas com **SII**, o intestino é mais sensível e, portanto, essas alterações são ainda maiores. Nesses casos, o acompanhamento psicológico mostra efeito positivo na atenuação dos sintomas da síndrome e na redução do estresse.

Como os medicamentos podem melhorar a SII?

Existem várias opções de medicamentos para o tratamento da **SII**. O medicamento ideal para você deve ser escolhido por médico experiente.



Lembre-se: para controlar a SII, é importante seguir sempre a prescrição e as orientações médicas.

Referência Dr. Aytan Sipahy, Chefe do Grupo de Intestino da Disciplina de Gastroenterologia Clínica do HC-