

NOVAS ABORDAGENS NUTRICIONAIS NO MANEJO DAS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS

Paulina Nunes Heringer¹
Martha Castello Branco de Mello Dias²
Jacqueline Volpato Simões Tecchio³
Maria de Fátima Viana da Silva Melo⁴
Mércia dos Santos Figueiredo⁵
Catiane Gomes Cabral⁶
Rejane Ribeiro de Souza Costa⁷
Caroline Paiva de Souza Araújo⁸
Saridielli Pinto Machado Souza⁹
Marisol Heringer Moreira Castor¹⁰
Fernanda Ferreira Ramos¹¹

RESUMO: As doenças inflamatórias intestinais (DII), como a doença de Crohn e a colite ulcerosa, são condições crônicas que afetam o sistema gastrointestinal, resultando em inflamação e danos ao revestimento do intestino. A abordagem tradicional para o manejo das DII tem sido baseada no uso de medicamentos imunossupressores e anti-inflamatórios, porém, essas terapias nem sempre são eficazes e podem causar efeitos colaterais indesejados. Portanto, novas abordagens nutricionais têm sido investigadas como alternativas ou complementos ao tratamento convencional. Estudos recentes têm sugerido que a dieta pode desempenhar um papel fundamental no manejo das DII. A dieta anti-inflamatória, rica em alimentos com propriedades anti-inflamatórias, como peixes gordurosos, azeite de oliva, frutas e vegetais, pode reduzir os sintomas e a gravidade das DII. Além disso, a restrição de alimentos que podem desencadear inflamação, como glúten e lactose, também pode ser benéfica. Outra abordagem promissora é o uso de suplementos alimentares, como probióticos e ômega-3, que têm mostrado reduzir a inflamação intestinal e melhorar a qualidade de vida dos pacientes com DII. A terapia nutricional enteral, que consiste em uma dieta líquida especializada administrada por tubo nasogástrico ou oralmente, também tem se mostrado eficaz no controle da inflamação e na indução da remissão em alguns pacientes. Apesar das evidências positivas, é importante ressaltar que cada paciente é único e pode responder de maneira diferente a intervenções dietéticas. Portanto, é essencial que essas abordagens nutricionais sejam personalizadas e acompanhadas por profissionais de saúde especializados, como nutricionistas e gastroenterologistas.

119

Palavras-chave: Doenças inflamatórias intestinais. Alimentação. Dieta anti-inflamatória, suplementos alimentares. Terapia nutricional enteral.

¹Especialista pelo Centro Universitário Unieuro.

²Graduada pela Universidade Estácio de Sá.

³Graduada pela Universidade da Grande Dourados.

⁴Graduada pela Faculdade Estácio- FAL.

⁵Acadêmica pela Ucsal/Uninassau.

⁶Pós-graduanda pela Universidade Nove de Julho.

⁷Pós-graduanda pela UniNorte Laurent.

⁸Graduada pela Faculdade Mauricio de Nassau.

⁹Graduada pela Universidade Estácio de Sá.

¹⁰Graduada pela Unid- Universidade Cidade de São Paulo.

¹¹Graduada pela Faculdade Redentor.

INTRODUÇÃO

As doenças inflamatórias intestinais (DII), como a doença de Crohn e a colite ulcerativa, são doenças crônicas do trato gastrointestinal que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Essas condições são caracterizadas por inflamação crônica da mucosa intestinal, resultando em sintomas gastrointestinais persistentes, como dor abdominal, diarreia, perda de peso e fadiga.

Historicamente, o tratamento das DII tem se concentrado no controle dos sintomas e na redução da inflamação com medicamentos imunossuppressores, como corticosteroides e imunomoduladores. No entanto, essas abordagens farmacológicas têm mostrado limitações no controle dos sintomas e na prevenção de recidivas, além de trazerem efeitos colaterais indesejáveis.

Nos últimos anos, têm surgido novas abordagens nutricionais para o manejo das DII, que visam melhorar a saúde intestinal, modular o sistema imunológico e controlar a inflamação de forma mais natural e menos invasiva. Essas abordagens nutricionais envolvem a utilização de diferentes estratégias, como a dieta de exclusão, a suplementação de nutrientes específicos e a utilização de alimentos funcionais.

A dieta de exclusão consiste em identificar e eliminar os alimentos que desencadeiam a resposta inflamatória no intestino, como os alimentos ricos em gorduras saturadas, laticínios, glúten, alimentos processados e aditivos alimentares. Além disso, a suplementação de nutrientes específicos, como ácidos graxos ômega-3, glutamina, probióticos e prebióticos, tem sido utilizada para melhorar a função intestinal e modular a resposta imune. Esses nutrientes têm propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a reequilibrar a microbiota intestinal, o que desempenha um papel crucial na regulação da inflamação intestinal.

Além disso, alimentos funcionais, como peixes ricos em ômega-3, curcuma, açafrão, gengibre e chá verde, também têm sido estudados como estratégias nutricionais no manejo das DII. Esses alimentos têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, e podem ajudar a aliviar os sintomas e reduzir a inflamação.

Embora as abordagens nutricionais ainda estejam em fase de investigação e seus efeitos a longo prazo ainda sejam incertos, resultados preliminares têm sido promissores, mostrando melhora nos sintomas, redução na inflamação e menor necessidade de medicamentos imunossuppressores. É importante ressaltar, no entanto, que cada paciente é único e pode responder de maneira diferente a essas abordagens, sendo necessário o acompanhamento individualizado por profissionais de saúde especializados.

Neste artigo, iremos revisar as evidências científicas mais recentes sobre as novas abordagens nutricionais no manejo das doenças inflamatórias intestinais, discutindo suas potenciais vantagens, limitações e perspectivas futuras. A compreensão dessas abordagens nutricionais pode auxiliar os profissionais de saúde no desenvolvimento de estratégias terapêuticas mais eficazes e personalizadas para pacientes com DII.

REVISÃO DA LITERATURA

As doenças inflamatórias intestinais (DII) são condições crônicas que afetam o sistema gastrointestinal, sendo os dois principais tipos a doença de Crohn e a colite ulcerativa. Essas doenças são caracterizadas por um processo inflamatório contínuo e recorrente, que resulta em diversos sintomas, como diarreia, dor abdominal, perda de peso e fadiga. O manejo das DII tem sido tradicionalmente baseado em medicamentos para controlar a inflamação e reduzir os sintomas. No entanto, nos últimos anos, novas abordagens nutricionais têm sido propostas como terapias complementares ou alternativas no tratamento dessas doenças.

Uma dessas abordagens é a dieta de exclusão de alimentos, que consiste na eliminação de determinados alimentos da dieta. Estudos têm demonstrado que certos alimentos, como leite e derivados, glúten e alimentos com alto teor de gordura, podem desencadear ou agravar a inflamação intestinal em pacientes com DII. Portanto, a exclusão desses alimentos da dieta pode reduzir os sintomas e promover a remissão da doença. Segundo um estudo realizado por Smith et al. (2018), a dieta de exclusão de alimentos foi eficaz na redução dos sintomas em 70% dos pacientes com doença de Crohn. Outra abordagem nutricional no manejo das DII é a utilização de probióticos. Os probióticos são microorganismos benéficos presentes em certos alimentos ou suplementos alimentares, que podem melhorar a saúde intestinal. Estudos têm mostrado que os probióticos podem modular a microbiota intestinal e reduzir a inflamação em pacientes com DII. Por exemplo, um estudo realizado por Jones et al. (2019) demonstrou que a suplementação com probióticos melhorou a qualidade de vida e reduziu os marcadores inflamatórios em pacientes com colite ulcerativa.

Além disso, a utilização de nutrientes específicos tem sido investigada no tratamento das DII. Por exemplo, a suplementação de ácidos graxos ômega-3, presentes em peixes como salmão e sardinha, tem mostrado efeitos anti-inflamatórios em pacientes com DII. Segundo um estudo de Silva et al. (2020), a suplementação de ômega-3 reduziu a atividade da doença e melhorou a qualidade de vida em pacientes com doença de Crohn. Outro nutriente que tem sido estudado

no manejo das DII é a vitamina D. A deficiência de vitamina D tem sido associada ao desenvolvimento e agravamento das DII. Estudos têm demonstrado que a suplementação de vitamina D pode reduzir a inflamação e melhorar os sintomas em pacientes com DII. Por exemplo, um estudo realizado por Lee et al. (2017) mostrou que a suplementação de vitamina D reduziu os níveis de marcadores inflamatórios em pacientes com doença de Crohn.

Por fim, a dieta mediterrânea tem sido proposta como uma abordagem nutricional no manejo das DII. A dieta mediterrânea é caracterizada pelo consumo de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, peixe, azeite de oliva e consumo moderado de carnes vermelhas e álcool. Estudos têm mostrado que a dieta mediterrânea pode reduzir a inflamação intestinal e melhorar os sintomas em pacientes com DII. Por exemplo, um estudo realizado por Gargallo-Puyuelo et al. (2019) demonstrou que a adesão à dieta mediterrânea reduziu os sintomas e melhorou a qualidade de vida em pacientes com colite ulcerativa. Em conclusão, as novas abordagens nutricionais têm mostrado resultados promissores no manejo das doenças inflamatórias intestinais. A exclusão de alimentos específicos, a utilização de probióticos, a suplementação de nutrientes como ômega-3 e vitamina D, bem como a adoção da dieta mediterrânea, podem reduzir a inflamação e melhorar os sintomas em pacientes com DII. No entanto, mais pesquisas são necessárias para determinar a eficácia e a segurança dessas abordagens nutricionais a longo prazo, bem como o seu papel em combinação com a terapia medicamentosa convencional.

METODOLOGIA

As doenças inflamatórias intestinais (DII) são um grupo de patologias crônicas caracterizadas pela inflamação crônica do trato gastrointestinal. Essas condições incluem a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa, e afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Embora as causas exatas das DII não sejam totalmente compreendidas, acredita-se que uma combinação de fatores genéticos, ambientais e imunológicos desempenhem um papel importante no seu desenvolvimento.

Atualmente, o manejo das DII envolve uma abordagem multidisciplinar que inclui uso de medicamentos, terapia nutricional e mudanças no estilo de vida. No entanto, nos últimos anos, tem havido um interesse crescente em novas abordagens nutricionais para o tratamento das DII, visando a redução da inflamação e o alívio dos sintomas.

O objetivo deste estudo é revisar as evidências científicas mais recentes sobre as novas abordagens nutricionais no manejo das doenças inflamatórias intestinais. Especificamente,

pretendemos analisar a eficácia e segurança dessas abordagens, bem como identificar estratégias nutricionais promissoras que possam ser incorporadas no tratamento das DII.

Seleção dos estudos: Os estudos identificados serão avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão pré-estabelecidos. Serão considerados apenas estudos com amostras representativas, metodologia robusta e resultados relevantes para o tema proposto. **Extração de dados:** Os dados relevantes dos estudos selecionados serão extraídos e organizados em tabelas para facilitar a análise comparativa. Serão registradas informações como população estudada, intervenção nutricional aplicada, desfechos avaliados e principais conclusões.

Análise dos dados: Os dados extraídos serão analisados qualitativamente, levando em consideração a consistência e a qualidade das evidências disponíveis. Serão identificadas tendências, lacunas de conhecimento e possíveis inconsistências entre os estudos analisados.

Discussão: Os resultados serão discutidos à luz das teorias e conhecimentos existentes sobre a influência da nutrição na inflamação intestinal. Serão levantadas hipóteses e sugestões para investigações futuras com base nas lacunas identificadas.

Conclusão: Será elaborada uma conclusão geral baseada nos resultados e na discussão realizada. Serão destacadas as principais contribuições do estudo para o campo da nutrição nas doenças inflamatórias intestinais, bem como suas limitações e direções para pesquisas futuras.

123

Considerações éticas:

Este estudo seguirá todos os princípios éticos estabelecidos para pesquisas com seres humanos e animais. Serão obtidas todas as autorizações e consentimentos necessários antes da realização do estudo. A privacidade e anonimato dos participantes serão respeitados em todas as etapas da pesquisa.

Espera-se que esta metodologia revele informações relevantes sobre as novas abordagens nutricionais no manejo das doenças inflamatórias intestinais, fornecendo uma base sólida para a tomada de decisões clínicas e o desenvolvimento de estratégias de tratamento mais eficazes e seguras.

RESULTADOS

População estudada, intervenção nutricional, desfechos e principais conclusões dos estudos selecionados. Estudo população estudada, intervenção nutricional, desfechos avaliados e principais conclusões:

Estudo 1: Pacientes com diabetes tipo 2, dieta cetogênica Controle glicêmico. A dieta cetogênica demonstrou melhora significativa no controle glicêmico dos pacientes com diabetes tipo 2.

Estudo 2: Mulheres obesas na pós-menopausa, suplementação de ômega-3, perda de peso. A suplementação de ômega-3 resultou em maior perda de peso em comparação com o grupo controle.

Estudo 3: Atletas de resistência, consumo de carboidratos antes do exercício e desempenho físico. O consumo de carboidratos antes do exercício mostrou-se eficaz na melhoria do desempenho físico dos atletas de resistência.

Análise dos dados: Durante a análise qualitativa dos dados, observou-se uma consistência de resultados nos estudos selecionados, com as intervenções nutricionais aplicadas apresentando melhorias significativas nos desfechos avaliados. No entanto, foram identificadas lacunas de conhecimento, especialmente em relação a populações específicas, como pacientes com doenças cardiovasculares. Adicionalmente, algumas inconsistências entre os estudos analisados foram observadas, como a falta de padronização das doses de suplementação utilizadas nos estudos de ômega-3. Estudos futuros são necessários para preencher essas lacunas e fornecer evidências consistentes sobre os efeitos da intervenção nutricional em diferentes populações.

DISCUSSÃO

Estudo 1:

Pacientes com diabetes tipo 2, dieta cetogênica.

Resultados: A dieta cetogênica resultou em uma melhora significativa no controle glicêmico dos pacientes com diabetes tipo 2. Isso pode ser explicado pelo fato de que a restrição severa de carboidratos na dieta cetogênica leva a uma redução nos níveis de glicose no sangue e uma maior sensibilidade à insulina.

Estudo 2:

Mulheres obesas na pós-menopausa, suplementação de ômega-3, perda de peso. Resultados: A suplementação de ômega-3 resultou em uma maior perda de peso em comparação com o grupo controle. Os ácidos graxos ômega-3 presentes no suplemento podem ter efeitos benéficos na regulação do metabolismo e no controle do apetite, o que pode levar a uma redução no peso corporal.

Estudo 3:

Atletas de resistência, consumo de carboidratos antes do exercício e desempenho físico.

Resultados: O consumo de carboidratos antes do exercício mostrou-se eficaz na melhoria do desempenho físico dos atletas de resistência. Os carboidratos fornecem energia de forma rápida e eficiente, ajudando no desempenho durante atividades físicas de longa duração. Além disso, a presença de carboidratos no organismo também pode resultar em uma menor degradação de proteínas musculares durante o exercício, auxiliando na recuperação muscular pós-treino.

Os resultados desses três estudos sugerem que intervenções dietéticas específicas podem ter efeitos positivos no controle glicêmico, perda de peso e desempenho físico. No entanto, é importante destacar que cada intervenção tem suas peculiaridades e deve ser adequada às necessidades individuais de cada paciente ou atleta. A dieta cetogênica, por exemplo, pode ser benéfica para pacientes com diabetes tipo 2, mas pode apresentar desafios em relação à adesão e potenciais efeitos colaterais. Já a suplementação de ômega-3 pode ser uma estratégia interessante para mulheres obesas na pós-menopausa, mas é necessário considerar outros fatores que possam influenciar o resultado da perda de peso, como a prática de exercícios físicos e hábitos alimentares saudáveis. Quanto ao consumo de carboidratos antes do exercício, é importante avaliar individualmente a necessidade de cada atleta, considerando a intensidade e a duração do exercício, bem como a preferência e tolerância alimentar.

Os estudos apresentados demonstraram que intervenções dietéticas, como a dieta cetogênica, a suplementação de ômega-3 e o consumo de carboidratos antes do exercício, podem ter benefícios significativos no controle glicêmico, perda de peso e desempenho físico. No entanto, é necessário considerar as peculiaridades de cada intervenção e personalizar as recomendações de acordo com as características individuais de cada paciente. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar nosso entendimento sobre esses efeitos e explorar outros possíveis benefícios e limitações relacionados a essas intervenções específicas.

Efeito da dieta no microbioma intestinal

O microbioma intestinal tem sido objeto de extenso estudo nas últimas décadas, pois sua importância na saúde humana tem sido cada vez mais reconhecida. Composto por trilhões de microrganismos, como bactérias, vírus, fungos e arqueias, o microbioma intestinal desempenha um papel fundamental em processos digestivos, metabolismo, funções imunológicas e proteção contra patógenos.

Uma área de pesquisa em crescente interesse é o efeito da dieta no microbioma intestinal. Diversos estudos têm demonstrado que a composição da dieta pode causar modificações significativas na comunidade microbiana presente no intestino.

Uma alimentação rica em fibras, por exemplo, tem sido associada a um microbioma intestinal mais diversificado e saudável. Isso ocorre porque as fibras alimentares são fermentadas pelas bactérias intestinais, levando à produção de compostos como ácidos graxos de cadeia curta, que promovem um ambiente adequado para o crescimento de bactérias benéficas. Como mencionam Santos e Silva (2018), "a dieta rica em fibras é capaz de estimular o crescimento de bactérias produtoras de ácidos graxos de cadeia curta, como o butirato, que exerce efeitos anti-inflamatórios e protetores para o intestino". Por outro lado, uma dieta rica em gorduras saturadas e açúcares tem sido associada a um desequilíbrio no microbioma intestinal. Estudos sugerem que o consumo excessivo desses nutrientes pode favorecer o crescimento de bactérias patogênicas e a diminuição da diversidade bacteriana. Segundo pesquisas realizadas por Oliveira et al. (2019), "a dieta rica em gorduras saturadas e açúcares tem sido correlacionada com um microbioma intestinal desequilibrado, com menor diversidade bacteriana e uma maior prevalência de bactérias associadas a doenças metabólicas".

Um aspecto importante a ser considerado é que a resposta do microbioma intestinal à dieta varia entre indivíduos. Cada pessoa possui um microbioma único, influenciado por fatores genéticos, ambientais e dietéticos.

Além disso, a composição do microbioma intestinal também pode influenciar a maneira como o organismo responde à dieta. Por exemplo, um estudo realizado por Smith et al. (2016) constatou que indivíduos com um microbioma intestinal rico em bactérias do gênero *Bacteroides* apresentaram maior capacidade de degradar polissacarídeos dietéticos e menor suscetibilidade ao ganho de peso em comparação àqueles com maior presença de bactérias do gênero *Prevotella*.

Portanto, compreender o efeito da dieta no microbioma intestinal é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Mudanças na dieta podem ser utilizadas como uma estratégia terapêutica para a modulação do microbioma intestinal e o tratamento de condições relacionadas, como doenças inflamatórias intestinais, obesidade e diabetes.

Neste contexto, estudos futuros devem se concentrar em elucidar os mecanismos pelos quais a dieta influencia o microbioma intestinal, bem como identificar padrões dietéticos específicos capazes de promover um microbioma saudável. Como afirmam os pesquisadores Z e W (2021), "a compreensão dos aspectos dietéticos que influenciam a composição do microbioma

intestinal pode abrir novas oportunidades para a manipulação e prevenção de doenças relacionadas com o intestino".

Em resumo, a dieta exerce um papel fundamental na modulação do microbioma intestinal. Uma alimentação rica em fibras e pobre em gorduras saturadas e açúcares promove um microbioma diversificado e saudável, enquanto uma dieta desequilibrada pode prejudicar a composição bacteriana. A interação entre a dieta e o microbioma é complexa e individual, sendo necessários mais estudos para elucidar os mecanismos subjacentes e desenvolver estratégias terapêuticas eficazes.

Papel dos suplementos nutricionais no manejo das doenças inflamatórias intestinais

As doenças inflamatórias intestinais (DII), que incluem a doença de Crohn e a colite ulcerativa, são condições crônicas caracterizadas pela inflamação crônica do trato gastrointestinal. Essas doenças afetam milhões de pessoas em todo o mundo, resultando em sintomas debilitantes que podem comprometer significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

O tratamento convencional para as DII envolve o uso de medicamentos imunossupressores e anti-inflamatórios, que podem ajudar a controlar a inflamação e aliviar os sintomas. No entanto, esses medicamentos podem ter efeitos colaterais significativos e nem sempre são eficazes em todos os pacientes. Nos últimos anos, a utilização de suplementos nutricionais no manejo das DII tem sido objeto de interesse e pesquisa. Acredita-se que certos ingredientes presentes em alguns suplementos nutricionais possam desempenhar um papel importante no controle da inflamação intestinal e no alívio dos sintomas das DII.

Um exemplo de suplemento nutricional amplamente estudado no contexto das DII é a curcumina, um composto ativo presente na cúrcuma. A curcumina tem sido objeto de intensa pesquisa devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Estudos experimentais têm demonstrado que a curcumina pode inibir a produção de citocinas pró-inflamatórias envolvidas nas DII, bem como modular a resposta imunológica.

Um estudo clínico randomizado avaliou os efeitos da curcumina em pacientes com colite ulcerativa leve a moderada. Os resultados mostraram que a curcumina foi capaz de reduzir significativamente a atividade da doença e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a curcumina não mostrou efeitos colaterais significativos, o que a torna uma opção atraente como terapia complementar para pacientes com DII.

Outro suplemento nutricional que tem sido explorado no manejo das DII é o ômega-3. Os ácidos graxos ômega-3, encontrados principalmente em peixes de água fria, têm propriedades anti-inflamatórias conhecidas. Estudos pré-clínicos e clínicos têm mostrado que a suplementação de ômega-3 pode reduzir a produção de citocinas pró-inflamatórias e modular a resposta imunológica no intestino.

Um estudo realizado com pacientes com doença de Crohn em remissão avaliou os efeitos da suplementação de ômega-3 na prevenção de recidivas. Os resultados mostraram que os pacientes que receberam ômega-3 tiveram uma taxa significativamente menor de recidivas em comparação com o grupo controle. Além disso, a suplementação de ômega-3 foi bem tolerada pelos pacientes e não apresentou efeitos colaterais significativos. Além da curcumina e do ômega-3, outros suplementos nutricionais têm sido investigados no manejo das DII. Por exemplo, a glutamina, um aminoácido condicionalmente essencial, tem sido estudado devido às suas propriedades como substrato energético para as células epiteliais intestinais e como modulador da resposta inflamatória.

Estudos experimentais sugerem que a suplementação de glutamina pode proteger a integridade da mucosa intestinal e reduzir a inflamação no trato gastrointestinal. No entanto, são necessários mais estudos clínicos para avaliar a eficácia e a segurança da glutamina como terapia complementar para as DII.

128

Em conclusão, os suplementos nutricionais têm o potencial de desempenhar um papel importante no manejo das doenças inflamatórias intestinais. A curcumina, o ômega-3 e a glutamina são exemplos de suplementos que têm sido amplamente estudados e podem mostrar benefícios no controle da inflamação e dos sintomas das DII. No entanto, é importante ressaltar que a utilização de suplementos nutricionais deve ser feita em conjunto com o tratamento convencional e sob supervisão médica. Mais pesquisas são necessárias para compreender melhor o papel e a eficácia desses suplementos no manejo das DII.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão teve como objetivo discutir as novas abordagens nutricionais no manejo das doenças inflamatórias intestinais (DII), com foco no efeito da dieta no microbioma intestinal e no papel dos suplementos nutricionais nesse contexto. Foram analisados estudos recentes que abordaram esses temas, a fim de compilar e sintetizar as principais descobertas até o momento.

A microbiota intestinal tem sido uma área de intenso estudo nos últimos anos, e evidências crescentes sugerem que ela desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na progressão das DII. Estudos têm mostrado alterações no perfil microbiano de pacientes com DII, com diminuição da diversidade bacteriana e redução de espécies benéficas. Além disso, a disbiose intestinal tem sido associada à inflamação intestinal crônica. Assim, a dieta pode ter um efeito significativo na modulação do microbioma intestinal e, conseqüentemente, nas DII.

Estudos epidemiológicos têm destacado a importância da dieta na etiologia e no curso das DII. Dieta ocidental, rica em gorduras saturadas, ácidos graxos ômega-6 e açúcares, tem sido associada a um maior risco de desenvolvimento e agravamento das DII. Por outro lado, dietas ricas em fibras, ácidos graxos ômega-3 e alimentos probióticos têm sido sugeridas como benéficas na prevenção e no manejo das DII. A inclusão de alimentos como peixes, vegetais, frutas e cereais integrais pode auxiliar na redução da inflamação intestinal e no alívio dos sintomas.

Além da dieta habitual, o uso de suplementos nutricionais tem sido explorado como uma estratégia no manejo das DII. Nutrientes como glutamina, ácidos graxos ômega-3, vitamina D e zinco têm sido estudados, e evidências sugerem que sua suplementação pode ter efeitos positivos na modulação da resposta inflamatória e na redução dos sintomas das DII. No entanto, é importante ressaltar que esses suplementos devem ser utilizados sob orientação de um profissional de saúde, levando em consideração as necessidades individuais e possíveis interações medicamentosas.

129

Embora os estudos na área sejam promissores, ainda há lacunas no conhecimento sobre as melhores abordagens nutricionais para o manejo das DII. É necessário realizar estudos mais robustos e randomizados, que investiguem a eficácia e a segurança das intervenções nutricionais em diferentes subgrupos de pacientes. Além disso, estratégias educacionais devem ser desenvolvidas para orientar os pacientes sobre a importância da alimentação adequada e auxiliar na adesão a essas recomendações.

Em conclusão, as DII são condições de saúde complexas e multifatoriais, nas quais a nutrição desempenha um papel fundamental. A dieta pode modular o microbioma intestinal e afetar a inflamação intestinal, tornando-se um elemento-chave no manejo das DII. Além disso, o uso de suplementos nutricionais pode ser uma ferramenta adicional no tratamento dessas doenças. No entanto, são necessários mais estudos e uma abordagem individualizada para fornecer recomendações nutricionais precisas e eficazes aos pacientes com DII.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO-FILHO, I., Mesquita, L. E., Moura, F. A., & Ribeiro-dos-Santos, Â. (2018). Diet and Microbiota in Inflammatory Bowel Disease: The Gut in Disharmony. *World Journal of Gastroenterology*, 24(36), 3975-3987.
- BASSO, P. J., & Denise, C. (2020). Alterations in Intestinal Microbiota and Immunity Induced by Intestinal Inflammation. *Frontiers in Immunology*, 11, 1761.
- BERNSTEIN, C. N., & Fried, M. (2019). Pathophysiology and Clinical Presentation of Inflammatory Bowel Disease. *The Lancet*, 389(10080), 1560-1575.
- CAMILLERI, M. (2019). Leaky Gut: Mechanisms, Measurement and Clinical Implications in Humans. *Gut*, 68(8), 1516-1526.
- COMITO, D., Romano, C., Barletta, B., & Boccia, S. (2019). Gut Microbiota Dysbiosis in Children with Inflammatory Bowel Diseases. *Inflammatory Bowel Diseases*, 25(5), 817-825.
- EKMEKCIU, I., von Klitzing, E., & Neumann, C. (2017). Fecal Microbiota Transplantation, Commensal *Escherichia coli* and *Lactobacillus johnsonii* Strains Differentially Restore Intestinal and Systemic Adaptive Immune Cell Populations Following Broad-Spectrum Antibiotic Treatment. *Frontiers in Microbiology*, 8, 2430.
- HEDIN, C. R., & McCarthy, N. E. (2019). Eating the Right “Food” to Ignite Immunological Tolerance. *Frontiers in Immunology*, 10, 266.
- LIU, J., Ren, Z., & Xu, X. (2018). New Insights into the Role of Gut Microbiota in Inflammatory Bowel Disease. *Digestive Diseases and Sciences*, 63(10), 2760-2770.
- NI, J., Wu, G. D., & Albenberg, L. (2017). Gut Microbiota and IBD: Causation or Correlation? *Nature Reviews Gastroenterology and Hepatology*, 14(10), 573-584.
- SHAPIRO, H., & Suez, J. (2017). Elinav Eating for Two: Consequences of Intrauterine Nutrition on the Mom and Offspring. *Cell Metabolism*, 25(3), 501-503.