



## SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

A síndrome do intestino irritável é um distúrbio na motilidade intestinal não associado a alterações estruturais ou bioquímicas e que se caracteriza por episódios de desconforto abdominal, dor, diarreia e prisão de ventre (constipação) presentes pelo menos durante 12 semanas (consecutivas ou não).

### Causas da síndrome do intestino irritável

- Motilidade anormal do intestino delgado durante o jejum, contrações exageradas depois da ingestão de alimentos gordurosos ou em resposta ao estresse;
- Hipersensibilidade dos receptores nervosos da parede intestinal à falta de oxigênio, distensão, conteúdo fecal, infecção e às alterações psicológicas;
- Níveis elevados de neurotransmissores (como a serotonina, por exemplo) no sangue e no intestino grosso;
- Infecções e processos inflamatórios;
- Depressão e ansiedade.

### Diagnóstico de síndrome do intestino irritável

O diagnóstico é baseado nos sintomas, na ausência de sinais relevantes verificados no exame físico e na visualização direta do intestino através da colonoscopia. Ele deve ser bastante cuidadoso, porque algumas doenças mais graves podem ser confundidas com a síndrome do cólon irritável.

### Sintomas de síndrome do intestino irritável

Os sintomas principais são:

- Desconforto abdominal;
  - Dor;
  - Cólicas;
  - Alternância entre períodos de diarreia e prisão de ventre;
  - Flatulência exagerada;
  - Sensação de esvaziamento incompleto do intestino.
- Os sintomas podem piorar depois da ingestão de certos alimentos, como cafeína, álcool e comidas gordurosas (veja abaixo, nas perguntas frequentes, outros alimentos que devem ser evitados).

### Tratamento da síndrome do intestino irritável

- Para a dor:

O tratamento da síndrome do intestino irritável é feito com antiespasmódicos. Alguns pacientes reagem bem ao uso de antidepressivos tricíclicos; outros, aos anti-inflamatórios e, nos casos mais rebeldes, à morfina e derivados.

- Para a diarreia:

Medicamentos que aumentam a consistência do bolo alimentar e reduzem a frequência dos movimentos intestinais costumam apresentar bons resultados. Casos mais refratários podem ser tratados com antibióticos por tempo curto.

- Para a prisão de ventre:

Dieta rica em fibras e laxativos osmóticos, como o leite de magnésia e a lactulose, ajudam a aliviar os sintomas. Além desses, drogas capazes de acelerar o trânsito intestinal e diminuir a consistência das fezes também são úteis.

### Recomendações para lidar com a síndrome do intestino irritável

- Faça uma lista dos alimentos que possam estar associados ao aparecimento das crises e evite-os;
- Adote dieta com baixo teor de gordura e rica em fibras, mas cuidado com os vegetais que aumentam a produção de gases, como repolho, couve-flor, batata doce, feijão, entre outros;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas e as que contêm cafeína;
- Procure não mascar chicletes nem chupar balas que contenham sorbitol;
- Mantenha um programa diário de exercícios físicos;
- Não fume;
- Não despreze o benefício que a psicoterapia e outras técnicas terapêuticas (relaxamento, por exemplo) podem trazer aos portadores da síndrome.



Perguntas frequentes sobre síndrome do intestino irritável:

1) A síndrome do intestino irritável pode causar câncer colorretal?

Não. A síndrome do intestino irritável não é maligna, não provoca nenhum tipo de lesão no intestino e não evolui para câncer colorretal ou outras patologias mais graves relacionadas ao intestino.

2) Que alimentos devem ser evitados?

Pacientes com essa síndrome devem apostar em produtos com pouca gordura e muitas fibras e evitar:

- Comidas gordurosas;
- Álcool;
- Cafeína;
- Açúcar;
- Produtos com sorbitol (como balas sem açúcar e chicletes);
- Vegetais que aumentam a produção de gases (como feijão, repolho e batata doce);
- Leite e derivados;
- Alimentos picantes ou com muitos conservantes.

3) A síndrome do intestino irritável tem cura?

Não. O tratamento da síndrome visa a administrar os sintomas. Normalmente, pacientes precisam fazer mudanças na alimentação e no estilo de vida, além de fazer uso de medicamentos em fases mais intensas, que provoquem muito desconforto. O paciente pode passar longos períodos sem manifestações clínicas, mas o problema sempre pode retornar, tanto por distúrbios intestinais quanto por fatores emocionais.

Publicado em: 20 de abril de 2011

Revisado em: 26 de janeiro de 2023

Fonte: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-do-intestino-irritavel/>