

CO-071 - EFEITO DA EXCLUSÃO DE FODMAPS NA SINTOMATOLOGIA E QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS COM SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Margarida Guerreiro^{4,5}; Cristina Chagas¹; Zélia Santos¹; Marília Cravo²; Fátima Augusto³; Catarina Sousa Guerreiro⁴

1 - Hospital de Egas Moniz - Centro Hospitalar Lisboa Ocidental; 2 - Hospital Beatriz Ângelo; 3 - Hospital da Luz Setúbal; 4 - Faculdade de Medicina - Universidade de Lisboa; 5 - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa - Instituto Politécnico de Lisboa

Evidências recentes sugerem a eficácia de uma dieta com baixo teor de FODMAPs como intervenção terapêutica na Síndrome do Intestino Irritável (SII). Os ensaios conduzidos em amostras com um padrão alimentar idêntico ao da população portuguesa são escassos. No presente estudo foi avaliada a eficácia de uma dieta com baixo teor de FODMAPs na melhoria de sintomas e qualidade de vida de indivíduos com SII, e comparada com uma dieta convencional baseada nas *guidelines* de primeira linha do *National Institute of Health and Care Excellence* (NICE).

Neste ensaio clínico não randomizado, 70 indivíduos foram alocados a dois grupos que seguiram recomendações dietéticas distintas, ao longo de quatro semanas: grupo Low FODMAP Diet (LFD; n=47), no qual os indivíduos foram orientados para reduzir o consumo de alimentos ricos em FODMAPs e Grupo Dieta Convencional (DC; n=23), que seguiu recomendações dietéticas convencionais. A sintomatologia gastrointestinal e a qualidade de vida foram avaliadas antes e após a intervenção.

57 indivíduos completaram as quatro semanas de intervenção, 39 no Grupo LFD e 18 no Grupo DC. A sintomatologia melhorou de forma significativa em ambos os grupos (LFD: $p<0,01$; DC: $p<0,05$), no entanto, comparando resultados entre grupos, a LFD conduziu a uma melhoria superior ($p<0,05$), sobretudo a nível da dor abdominal e diarreia. No final da intervenção, 82,1% dos indivíduos do Grupo LFD reportaram um adequado controlo de sintomas, face a 50% no Grupo DC. A qualidade de vida melhorou de forma significativa tanto para os indivíduos que seguiram a LFD ($p<0,01$), como para os que seguiram a DC ($p<0,05$), sem diferença significativa entre grupos ($p>0,05$).

Ambas as intervenções parecem ser eficazes na melhoria de sintomas e qualidade de vida. A LFD demonstrou uma eficácia superior na melhoria da sintomatologia e pode ser uma alternativa a privilegiar, sobretudo em indivíduos com perfil diarreico.