

O QUE É A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (SII)?



E como está relacionada com a microbiota?

Designa sintomas digestivos crónicos que não podem ser explicados por qualquer malformação orgânica, morfológica ou biológica.

Pelo menos 3 dias por mês durante os últimos 3 meses.

Frequência e/ou forma das fezes.

A síndrome do intestino irritável (SII) é um **distúrbio da interação intestino-cérebro** caracterizado por dor ou **desconforto abdominal recorrente** e **alterações do trânsito intestinal**. Está frequentemente associada a **comorbilidades psiquiátricas** e relaciona-se com uma disbiose da **microbiota intestinal**.

Como stress e/ou ansiedade.

Mudança da composição e funções dos microrganismos que vivem no intestino.

A SII é diagnosticada de acordo com os critérios de Roma V.



1 Um distúrbio muito comum, crónico e imprevisível da interação intestino-cérebro...



A ISS é uma das principais causas de consultas



5 %
em média da população mundial é afetada pela SII



2 em cada 3
pacientes são mulheres

2 Diferentes causas podem levar ao desencadeamento da SII...



gastroenterite, envenenamento alimentar, diarreia do viajante, etc.

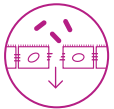


3 Quais são as mecânicas dessa perturbação relacionada com a microbiota?

Facto n.º1 A microbiota está implicada na comunicação bidirecional entre o intestino e o cérebro



sensibilidade visceral



permeabilidade intestinal



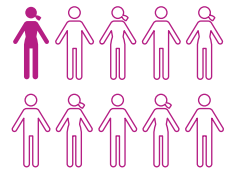
resposta imunitária anormal



alteração fisiológica do intestino
incluindo dor abdominal e perturbações no trânsito

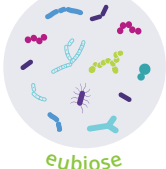
efeitos psicológicos
incluindo stress, ansiedade ou depressão... (através de sinalização neural, hormonal e imunitária)

Facto n.º2 Após uma gastroenterite infecciosa aguda, ocorrem sintomas da SII em cerca de **1 em cada 10 indivíduos**



Facto n.º3 A composição e a função metabólica da microbiota intestinal estão alteradas em pelo menos um subgrupo de doentes com SII

peessoa saudável



eubiose

vs.

paciente com SII



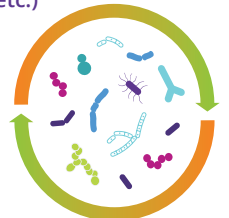
disbiose

Facto n.º4 Estudos laboratoriais comprovaram que uma microbiota intestinal alterada pode implicar várias perturbações:

- ✓ trânsito gastrointestinal mais rápido
- ✓ disfunção da barreira intestinal
- ✓ ativação do sistema imunitário inato
- ✓ comportamento de tipo ansioso



Facto n.º5 Os sintomas podem ser atenuados através da gestão da microbiota (dieta, probióticos, antibióticos, etc.)



4 Como melhorar a qualidade de vida e aliviar os sintomas?



medicação específica



prebióticos



probiotics



estilo de vida saudável
boa hidratação, atividade física regular



dieta saudável
limitação da ingestão de potenciais ativadores alimentares (FODMAP - hidratos de carbono fermentáveis de cadeia curta, lactose, glúten, etc.)



intervenções psicoterapêuticas
terapia cognitiva comportamental (TCC), hipnose, terapia psicodinâmica, relaxamento, etc. para apoio psicológico a longo prazo

