

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.

Frequência e/ou forma das fezes

Pelo menos 1 dia por semana nos últimos 3 meses

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma **perturbação funcional intestinal** caracterizada por dor **abdominal recorrente** e **alterações no trânsito intestinal**. É frequentemente acompanhada por **comorbilidades psiquiátricas** e pode estar relacionada com uma **microbiota intestinal** desequilibrada.

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 IV.



1 Uma afeção gastrointestinal muito vulgar, crónica e imprevisível...



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



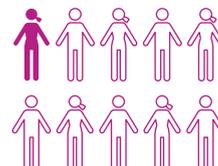
resposta imunitária anormal



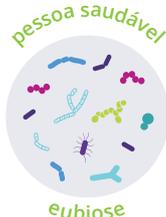
alteração fisiológica do intestino
incluindo dor abdominal e perturbações no trânsito

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 da microbiota intestinal surge alterada em pelo menos uma parte dos pacientes com SII



vs.

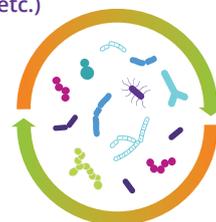


Facto n.º4 Estudos laboratoriais comprovaram que uma microbiota intestinal alterada pode implicar várias perturbações:

- ✓ 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

