



## **Síndrome do intestino irritável: a dor crônica que muitos têm e da qual poucos querem falar**

Geralmente, quando pensamos em dores crônicas nos esquecemos das dores crônicas viscerais – e como elas são prevalentes. A denominada Síndrome do Intestino Irritável (ou SII), por exemplo, é uma doença crônica que afeta nada menos que 11% da população mundial. Este post visa informar sobre ela. A propósito, o seu intestino anda funcionando bem nos últimos tempos? Opa! desculpe, não precisa responder.

*“Essa ‘coisa’ não é um simples ‘problema estomacal’, como gastroenterite viral ou intoxicação alimentar que desaparece em quase todos os pacientes após uma ou duas semanas.”*

Thomas LaMont

Você ouve falar que Fulano “tem dor crônica”. Onde você situa essa dor? Responda rápido.

Suspeito que não precisa de um ensaio controlado aleatório em 10 mil voluntários para descobrir a resposta prevalente: cefaleia, dor nas costas ou nas juntas (artrite) – ou mais recentemente, a dor

generalizada, leia-se fibromialgia. Isso, de bate pronto. Pensando melhor surgem as doenças cardíacas, o acidente vascular cerebral, o câncer, a diabetes tipo 2, a obesidade... No Grande País do Norte, por exemplo, os Centros de Serviços *Medicare* e *Medicaid* têm uma lista mais extensa de [19 condições crônicas](#) que incluem a doença de Alzheimer, depressão e HIV.

Faltou alguma outra “dor crônica”?

Pense de novo.

Não, não é um exercício masoquista, nem um meio de provar a enorme prevalência das dores crônicas ([21% da população mundial](#)).

A minha ideia foi destacar o quanto nos esquecemos de mencionar as dores crônicas viscerais, quando pensamos em “dor crônica” – e o quanto essas dores também são prevalentes. A denominada **Síndrome do Intestino Irritável** (ou **SII**), por exemplo, é uma doença crônica que afeta nada menos que [11% da população mundial](#).

De fato, a SII não é uma doença da qual o portador possa falar com alguma, digamos, soltura na frente de outros. Ora, as suas manifestações são diarreia, constipação etc., coisas que não enaltecem ninguém. Trata-se de um distúrbio gastrointestinal funcional persistente e difícil de controlar. E entre seus sintomas está o desconforto abdominal e... a dor crônica. Por isso cabe comentá-lo aqui. Vamos a um breve resumo.

**Quão prevalente essa síndrome é?** Em 2009, [pesquisadores mexicanos](#) cravaram 16,9% numa população acima de 16 anos. Esses dados são semelhantes aos de outros países da [América Latina](#), como o Peru e o Brasil (16,1%, n= 1.510).

Aproximadamente 10-15% das pessoas nos Estados Unidos sofrem de Síndrome do Intestino Irritável (SII), mas apenas 5-7% recebem um [diagnóstico](#), de acordo com o *American College of Gastroenterology*.

A SII pode complicar incrivelmente a qualidade de vida de um paciente, no trabalho, em casa, no convívio social...

*“Pacientes com SII provocam mais consultas médicas, fazem mais exames diagnósticos, recebem mais medicamentos e são hospitalizados com mais frequência do que alguém sem diagnóstico gastrointestinal.”*

## [Sintomas?](#)

- Dor e cólicas. A dor abdominal é o sintoma mais comum e um fator-chave no diagnóstico.
- A SII predominante em diarreia é um dos três principais tipos de distúrbio.
- Prisão de ventre. A SII predominante em constipação é o terceiro, afetando 50% das pessoas diagnosticadas com a doença.
- Constipação alternada e diarreia.
- Mudanças nos movimentos intestinais.

- Gás e inchaço.
- Intolerância alimentar.
- Fadiga e dificuldade para dormir.

**Há cura para a SII?** Não, nada de cura, os tratamentos concentram-se então no estilo de vida, dieta e redução do estresse, com sucesso variável.

**E como a pessoa sabe se tem a doença?** No Brasil, a praxe do diagnóstico da SII é “fazer uma colonoscopia”. Contudo, a *World Gastroenterology Organisation*, nas suas [Practice Guidelines](#) adverte:

*“Mesmo nos países ‘ricos’ nem todos os pacientes precisam colonoscopia; seu uso é limitado, em particular, nos indivíduos com sintomas e sinais de alarme e pessoas maiores de 50 anos. A necessidade de exames, sigmoidoscopia e colonoscopia depende também das características do paciente (modo de apresentação, idade, etc.) e da localização geográfica (se está ou não em área de alta prevalência de doença intestinal inflamatória, doença celíaca, câncer de cólon ou parasitose). É possível dizer, por exemplo, que uma mulher de 21 anos com sintomas de SII-D e sem motivos de alarme merece, no máximo, sorologia celíaca e avaliação da tiroide (se necessário). Em geral, o diagnóstico é ‘mais seguro’ em pacientes com constipação, considerando que nos pacientes com diarreia severa há uma maior necessidade de considerar testes para excluir patologia orgânica.”*

*“O principal obstáculo para uma compreensão precisa desse distúrbio é sua natureza multidimensional complexa. Variáveis psicossociais como ansiedade generalizada e específica do intestino, somatização, histórico de abuso, habilidades de enfrentamento deficientes e suporte social inadequado foram implicadas como fatores moduladores.”*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3491682/>

### **O que de bom se pode esperar no futuro sobre o tratamento da SII?**

Novas [terapias](#) na forma de nutracêuticos biodisponíveis, no entanto, oferecem esperança realista para quem sofre de SII.



Como [não há cura](#), intervenções psicossociais estão sendo cada vez mais recomendadas como componente multidisciplinar para a SII. Essas [intervenções](#) se concentram no gerenciamento do estresse e visam ajudar a enfrentar seus sintomas imprevisíveis, além da ansiedade e depressão resultantes.

E elas “funcionam”. Em um [teste controlado aleatório](#), 122 pacientes com SII foram submetidos a uma terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment*), uma filial metodológica da Terapia Cognitivo Comportamental.

O [programa](#) consistiu em 8 sessões semanais de 90 minutos em grupos de 14 a 16 participantes. No final, houve uma redução de 45% no estresse 3 meses após a intervenção, e também efeitos positivos na qualidade de vida.

Por fim, a culinária. Pesquisas recentes sobre Síndrome do Intestino Irritável (SII) do professor Kevin Whelan, no King’s College London, demonstraram que uma dieta especial lançada pela Universidade Monash na Austrália, conhecida como [Dieta Low FODMAP](#), ajuda algumas pessoas com SII.

A dieta é complexa e restritiva, pode ser difícil de seguir e precisa ser implementada com a ajuda de um profissional de saúde, como um nutricionista experiente, mas pode ajudar os sintomas da SII a algumas pessoas. No entanto, nem todo mundo com SII se beneficia dessa dieta, e neste contexto, a pesquisa recente do professor Whelan mostra uma grande promessa.

Se você quiser maiores detalhes sobre essa dieta [clique aqui](#) .

Suficiente sobre o básico que convém saber da SII. Porém, antes de encerrar, me permita o caro leitor um devaneio.

Ao analisar historicamente a evolução do tratamento da SII o que se percebe claramente é uma virada na direção das opções psicossociais. Não é diferente do ocorrido com outras doenças e dores crônicas, como a dor musculoesquelética, a fibromialgia e o câncer. Não se trata de renunciar à farmacologia – até porque ela progride e, também, porque o controle que os laboratórios mantêm sobre os médicos não deixa – mas reconhecer que, especialmente no caso dessas doenças crônicas, o seu aporte é limitado e, em alguns casos, inútil. Isso, em países desenvolvidos, os quais inquestionavelmente lideram os rumos da medicina clínica. Pena que no Brasil essa importante guinada ainda não tenha sido percebida.