

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NO TRATAMENTO COMPLEMENTAR DAS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE ESTUDOS CLÍNICOS

Natalia Cristina Escobar, Camile Cecconi Cechinel Zanchett, Marina Casagrande da Silva
Nutrição - Dietética

As doenças inflamatórias intestinais (DII) são condições autoimunes crônicas caracterizadas por inflamação recorrente do trato gastrointestinal, impactando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar físico e psicológico dos pacientes. Sua etiologia é multifatorial, envolvendo predisposição genética, alterações imunológicas, fatores ambientais, estilo de vida e hábitos alimentares. As principais desordens que compõem as DII são a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa. Em 2019, estimou-se que 4,9 milhões de pessoas viviam com DII no mundo, com tendência de crescimento especialmente em países em industrialização. Frente ao aumento expressivo de prevalência mundial, estratégias complementares ao tratamento farmacológico tradicional vêm sendo investigadas, entre elas a suplementação alimentar, considerada uma alternativa de baixo risco e potencialmente eficaz. O presente estudo teve como objetivo avaliar o uso de suplementos alimentares e seus efeitos no alívio dos sintomas em pacientes com doença inflamatória intestinal. Esta revisão integrativa analisou estudos clínicos publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês e francês, nas bases PubMed e Science Direct, que avaliaram diferentes suplementos no manejo das DII. Foram encontrados 10 suplementos em 18 estudos, no qual demonstraram efeitos positivos de ácidos graxos poli-insaturados n-3 na redução de complicações pós-operatórias, tempo de internação e marcadores inflamatórios em pacientes submetidos à cirurgia. O uso de butirato de sódio mostrou impacto benéfico na modulação da microbiota e na qualidade de vida de pacientes com retocolite ulcerativa, enquanto probióticos apresentaram resultados heterogêneos: alguns estudos não evidenciaram mudanças clínicas relevantes, mas observaram melhora no estado nutricional, composição corporal e parâmetros de qualidade de vida. A suplementação com whey protein, associada ao exercício resistido, promoveu aumento de massa muscular e melhora do estado nutricional em pacientes com sarcopenia. Vitaminas e minerais também foram investigados: a vitamina D3 mostrou potencial para manutenção da remissão e redução de marcadores inflamatórios, enquanto a riboflavina apresentou efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios. Suplementos de ferro demonstraram eficácia no controle da anemia ferropriva, com impacto positivo em sintomas e qualidade de vida, além de redução de custos em saúde. Outros nutrientes como selênio, simbióticos e oligossacarídeos também apresentaram resultados promissores na melhora clínica e na modulação de biomarcadores inflamatórios. De forma geral, a suplementação alimentar pode contribuir para o manejo das DII, favorecendo parâmetros clínicos, inflamatórios, nutricionais e de qualidade de vida, embora os resultados ainda sejam inconsistentes e dependam do tipo de suplemento, do tempo de intervenção e das características dos pacientes. Conclui-se que a suplementação representa uma estratégia adjuvante promissora e segura, mas ainda carece de mais estudos clínicos controlados e de longo prazo para fundamentar recomendações práticas.

Palavras-chave: Doenças Inflamatórias Intestinais; Doença de Crohn; Retocolite Ulcerativa.

Apoio: Universidade do Vale do Itajaí (Univali)

