

DOI: <https://doi.org/10.58871/conimaps24.c28>**UTILIZAÇÃO DO PSYLLIUM NO TRATAMENTO DA CONSTIPAÇÃO
INTESTINAL: AVALIAÇÃO DE ESTUDOS CLÍNICOS E COMPARAÇÃO COM
OUTRAS TERAPIAS****USE OF PSYLLIUM IN THE TREATMENT OF CONSTIPATION: EVALUATION
OF CLINICAL STUDIES AND COMPARISON WITH OTHER THERAPIES****ISABEL COSTA PIRES MATTOS DE BRITO**

Graduada em Nutrição pela Universidade Santa Úrsula – USU

ANA ELISA GABRIEL SOUZA

Graduada em Nutrição pela Faculdade Metropolitanas Unidas – FMU

NARYELLE DA ROCHA BARBOSA

Doutoranda pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

RESUMO

O objetivo deste trabalho é avaliar na literatura, os efeitos do uso do Psyllium, uma fibra solúvel, no tratamento da constipação intestinal. Trata-se de uma revisão narrativa que mostra estudos e comparações sobre o uso desta fibra no tratamento da constipação intestinal, destacando seus efeitos e benefícios em relação aos tratamentos convencionais. Para realizar este trabalho, foram feitas buscas por artigos científicos em português e inglês relacionados ao ‘tema através do portal “PubMed”, utilizando termos como “psyllium” e “constipação”. Inicialmente, foram localizados 83 artigos e, após selecionar os ensaios clínicos publicados entre 2014 e 2024, encontrou-se um total de 24 artigos. Em seguida, foi realizada a leitura dos artigos e a exclusão das duplicatas e daqueles cujo tema não estava relacionado ao objetivo do estudo, restando 9 artigos relevantes. Os estudos avaliados demonstraram que o Psyllium é eficaz no tratamento da constipação intestinal, mas, quando comparado com outras fibras dietéticas, não foram observadas diferenças significativas. O efeito benéfico do Psyllium está relacionado a sua alta capacidade de expansão quando em contato com a água, produzindo um gel que aumenta o volume e umidade das fezes, deixando o intestino mais hidratado e funcionando de forma adequada podendo ser uma opção para aqueles que buscam soluções naturais.

Palavras-chave: psyllium; constipação intestinal; fibra alimentar.**ABSTRACT**

The objective of this work is to evaluate, in the literature, the effects of using Psyllium, a soluble fiber, in the treatment of intestinal constipation. This is a narrative review that shows studies and comparisons on the use of this fiber in the treatment of constipation, highlighting its effects and benefits in relation to conventional treatments. To carry out this work, searches were made for scientific articles in Portuguese and English related to the topic through the “PubMed”

portal, using terms such as “psyllium” and “constipation”. Initially, 83 articles were located and, after selecting clinical trials published between 2014 and 2024, a total of 24 articles were found. The articles were then read and duplicates and those whose topic was not related to the objective of the study were excluded, leaving 9 relevant articles. The studies evaluated demonstrated that Psyllium is effective in treating constipation, but, when compared with other dietary fibers, no significant differences were observed. The beneficial effect of Psyllium is related to its high expansion capacity when in contact with water, producing a gel that increases the volume and humidity of feces, leaving the intestine more hydrated and functioning properly, which can be an option for those seeking natural solutions.

Keywords: psyllium; constipation; dietary fiber.

1 INTRODUÇÃO

A constipação intestinal é amplamente reconhecida como um distúrbio funcional do trato gastrointestinal e não apenas como uma doença isolada. Caracteriza-se pela dificuldade em defecar, apresentando-se com fezes duras e escassas e um padrão irregular de evacuações. A condição resulta da diminuição dos movimentos intestinais, levando a uma maior absorção de água e a um aumento do contato das fezes com a mucosa intestinal (Mahan *et al.*, 2018). A prevalência global da constipação varia amplamente, sendo estimada em cerca de 16%, com maior incidência entre adultos acima de 60 anos (Forootan *et al.*, 2018 *apud* Tavares *et al.*, 2005). No Brasil, a constipação afeta de 17% a 36% da população, com uma incidência particularmente elevada em crianças e idosos (Darroz *et al.*, 2014).

A constipação pode ser causada por múltiplos fatores, incluindo uma dieta pobre em fibras, predisposição genética, fatores comportamentais, baixa ingestão hídrica, sedentarismo, síndrome do intestino irritável e até mesmo condições socioeconômicas e psicológicas como a depressão (Forootan *et al.*, 2018). Embora o uso de laxantes seja comum para aliviar os sintomas, seu uso prolongado pode levar a complicações como náuseas, colite medicamentosa e diarreia (Darroz *et al.*, 2014). Mudanças no estilo de vida, como aumento da atividade física e ingestão adequada de líquidos e fibras, são geralmente recomendadas para tratar a constipação (Santos Junior, 2003).

O *Psyllium*, uma fibra solúvel obtida das sementes do *Plantago Ovata*, tem recebido atenção crescente como um tratamento potencial para a constipação intestinal. Nos últimos dez anos, o interesse pelo uso do Psyllium no tratamento da constipação intestinal tem crescido significativamente. Sua capacidade de absorver água ajuda a manter o intestino hidratado e facilita os movimentos peristálticos, conforme relatado em vários estudos. Por isso, o uso desta planta está sendo investigado como uma maneira mais natural de regular a função e o equilíbrio intestinal.

No entanto, até agora, os estudos que investigam o papel do Psyllium na constipação nem sempre avaliam seus efeitos de forma isolada, e ainda não existe um consenso na literatura sobre a dosagem recomendada e a duração do tratamento para aliviar os sintomas. Dessa forma, percebemos que as pesquisas sobre o Psyllium ainda estão ganhando destaque no cenário científico.

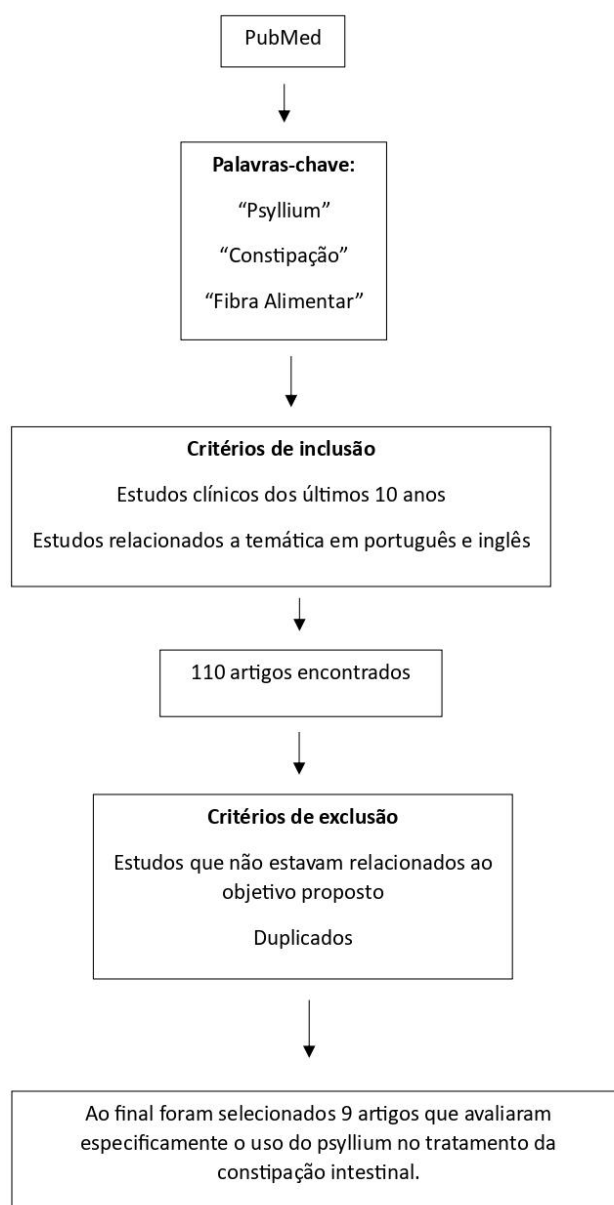
O objetivo deste estudo é analisar os efeitos do uso de Psyllium no tratamento da constipação intestinal. Especificamente, busca-se determinar se o Psyllium oferece benefícios adicionais em comparação com os tratamentos convencionais para a constipação, além de identificar a dosagem e a duração do tratamento mais eficazes para o alívio dos sintomas.

2 METODOLOGIA

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura utilizando a base de dados PubMed. A busca foi conduzida com os termos DeCS "*constipation AND psyllium*" e "*dietary fiber*"

Inicialmente, foram encontrados 83 artigos relevantes, dos quais 12 foram selecionados após aplicar filtros para ensaios clínicos dos últimos 10 anos. Após exclusão de artigos irrelevantes, restaram 11 artigos. Ao final, foram selecionados 9 artigos que avaliaram especificamente o uso do Psyllium no tratamento da constipação intestinal. Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2014 e 2024, publicados em português e inglês que estavam relacionados ao objetivo proposto. Os critérios de exclusão foram artigos duplicados e que fugissem do objetivo apresentado.

Figura 1. Pesquisa na literatura utilizando o banco de dados do PubMed.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos selecionados são apresentados a seguir com os respectivos autores, ano de publicação, título do artigo e a síntese do estudo.

Tabela 1. Relação dos estudos selecionados

Autor/Ano	Local/População	Desenho do Estudo	Objetivo	Tratamento/Dose (métodos)	Resultados
Cheng J.,	Índia / 172 participantes	Estudo de	Avaliar os	172 pacientes	Em ambos os



Tennila J., et al / 2019		intervenção de fase III prospectivo, randomizado, de 4 braços, duplo-cego, controlado por placebo.	efeitos de uma intervenção de 4 semanas com lactitol e / ou psyllium na função intestinal em voluntários constipados.	indianos foram randomizados em quatro grupos de tratamento: 10g Lactitol, 3,5g Psyllium, uma combinação de 10g lactitol e 3,5g psyllium, e placebo.	grupos houve efeitos semelhantes no alívio da constipação.
Erdogan A., Rao S. et al / 2016	EUA / 72 pacientes	Ensaio clínico randomizado, duplo cego.	Investigar a eficácia e tolerabilidade da mistura de fibra solúvel / insolúvel derivada de ameixa vs. psyllium em um estudo randomizado duplo-cego controlado.	Pacientes constipados receberam fibra mista derivada de ameixa ou psyllium, 5 g por 4 semanas. Fibra mista n=40 e psyllium n=32.	Ambas as fibras melhoraram a constipação e a qualidade de vida, porém, a fibra mista foi mais eficaz no alívio da flatulência, inchaço e dissolveu-se melhor.
Major G., Spiller R, et al / 2018	Inglaterra / 29 participantes	Dois estudos cruzados	Demonstrar a utilidade da ressonância magnética para essa tarefa usando psyllium, um tratamento eficaz para constipação, em pacientes e controles	1º estudo em adultos sem constipação (n=9) e determinou o uso da maltodextrina, sendo este um placebo, e 3,5g de psyllium por 7g de produto, e no 2º estudo, em adultos com constipação (n=20) utilizaram placebo e 7g de psyllium por 6 dias.	O psyllium obteve um efeito positivo em pacientes com constipação intestinal.
Major G.,	Inglaterra / 25	Estudo	Avaliar o	1º estudo, em	A



Spiller R. et al/ 2019	participantes	randomizado, 1ª parte com duração de 6 dias, e 2ª parte com duração de 10 dias.	impacto do psyllium na microbiota em pacientes constipados	adultos sem distúrbios digestivos (n=8) por seis dias com 14g de maltodextrina, 14g de Metamucil (fornecendo 7g de psyllium), ou uma mistura de 7g de Metamucil e 7g de maltodextrina (fornecendo 3,5g de psyllium). 2º estudo, em adultos com constipação crônica (n=16) usando apenas maltodextrina (placebo) e a dose mais elevada de psyllium (21g/dia) por 10 dias	suplementação com o Psyllium aumentou a água nas fezes e isso foi associado a mudanças significativas na microbiota. Em indivíduos constipados houve maiores efeitos na composição microbiana.
Markland A.D., Whitehead W.E. et al / 2013	EUA / 80 pacientes em torno de 60 anos	Ensaio randomizado, duplo-cego, cruzado.	Examinar a eficácia e tolerabilidade da loperamida em comparação com psyllium para reduzir a incontinência fecal.	Os participantes receberam uma cápsula contendo 2,0mg de loperamida ou placebo junto com 5g de pó contendo 3,4mg de psyllium ou placebo por 4 semanas. Após um período de 2 semanas de washout, os participantes foram cruzados.	A combinação de loperamida e psyllium não mostrou diferença significativa para reduzir os episódios de incontinência fecal, ambos foram eficazes no tratamento. A frequência de constipação foi menor durante o uso do Psyllium (10%) em relação a loperamida (29%).
Pucciani F., Raggioli	Itália / 45 pacientes	Estudo randomizado	Avaliar a utilidade do	As pacientes foram divididas	Tanto a dieta rica em fibras,



M., Ringressi M.N. / 2011	mulheres	controlado	psyllium, um agente formador de massa, quando usado durante a reabilitação de defecação obstruída.	em grupos e, um grupo (n=21 mulheres) recebeu 30g de fibra por dia e o outro grupo (n=24 mulheres) recebeu 3,6g duas vezes por dia de psyllium.	quanto o psyllium, apresentaram um efeito positivo no tratamento da reabilitação. O psyllium foi considerado mais eficiente quando usado na reabilitação da defecação obstruída.
Quitadamo P., Coccorullo P., et al / 2012	Itália / 100 crianças com idade entre 4 e 10 anos	Estudo randomizado, aberto, prospectivo, controlado.	Comparar a eficácia de uma mistura de fibra de acácia, fibra de psyllium e frutose (AFPPF) com polietilenoglicol 3350 combinado com eletrólitos (PEG + E) no tratamento de crianças com constipação funcional crônica (CFC); e avaliar a segurança e eficácia do AFPPF no tratamento de crianças com CFC.	As crianças foram divididas em dois grupos. No primeiro grupo (n=50), receberam 16,8g por dia de FAFPF e no segundo grupo (n=50), as crianças receberam 0,5g/kg por dia de PEF + E, durante 8 semanas.	77,8% das crianças tratadas com FAFPF e 83% tratadas com PEG + E melhoraram. O PEG + E e a FAFPF, não causaram nenhum efeito colateral, ambos se mostraram seguros para o tratamento, mas o PEG + E foi mais aceito pelas crianças.
Soltanian N.,	Irã / 77pacientes	Estudo randomizado,	Comparar os sintomas de	Os pacientes receberam 10 g de	A semente de linhaça parece



Janghorbani M., / 2017		simples cego.	constipação, peso, glicemia e lipídios em pacientes constipados com diabetes tipo 2 (DT2) que receberam linhaça assada ou psyllium versus aqueles que receberam placebo.	linhaça ou psyllium pré-misturados em biscoitos ou biscoitos de placebo duas vezes por dia em 12 semanas.	ser superior ao psyllium para melhorar os sintomas de constipação, peso, glicemia e controle de lipídios. Houve melhora dos sintomas desde o início do estudo em ambos os grupos de linhaça e psyllium do que no grupo de placebo.
Soltanian N., Janghorbani M., Adibi P. / 2018	Irã / 51 pacientes	Ensaio clínico randomizado e simples-cego.	Comparar os efeitos da suplementação de psyllium assada versus aqueles que receberam um placebo nos sintomas de constipação, peso corporal, controle glicêmico e lipídico em pacientes com diabetes tipo 2 (DT2) e constipação crônica.	Os pacientes receberam 10g de psyllium misturados em biscoitos, ou biscoitos de placebo duas vezes por dia totalizando 12 semanas.	O psyllium demonstrou uma melhora significativa nos sintomas de constipação em relação ao placebo.

De maneira mais detalhada, (Major *et al.*, 2018) sugerem que o uso da ressonância magnética (RM) pode detectar um aumento no conteúdo de água no intestino causado pelo

Psyllium. Para avaliar os parâmetros basais com RM em pacientes com constipação, os autores realizaram dois estudos. No primeiro estudo, em adultos sem constipação (n=9), foram administrados maltodextrina (como placebo) e 3,5 g de *Psyllium*. No segundo estudo, realizado com adultos constipados (n=20), foram utilizados placebo e 7 g de *Psyllium* durante 6 dias. Os resultados mostraram que, por meio da RM, o uso clínico do *Psyllium* se baseia na sua capacidade de se ligar à água, prevenindo a absorção no lúmen e aumentando o volume do cólon, o que promove uma maior frequência de evacuações. Assim, o *Psyllium* demonstrou ter um efeito positivo em pacientes com constipação intestinal, principalmente por aumentar o teor de água nas fezes, tornando-as mais macias e fáceis de passar pelo intestino.

Outro estudo realizado por (Major *et al.*, 2019) avaliou o impacto do *Psyllium* na microbiota de pacientes constipados, comparando-o com um placebo, a maltodextrina. Este estudo consistiu em dois experimentos: o primeiro, em adultos sem distúrbios digestivos (n=8), administrou 14 g de maltodextrina, 14 g de Metamucil (fornecendo 7 g de *Psyllium*), ou uma mistura de 7 g de Metamucil e 7 g de maltodextrina (fornecendo 3,5 g de *Psyllium*) durante seis dias. O segundo experimento, em adultos com constipação crônica (n=16), usou apenas maltodextrina (placebo) e a dose mais elevada de *Psyllium* (21 g/dia) por 10 dias. Os resultados indicaram que a suplementação com *Psyllium* aumentou o teor de água nas fezes e que, em indivíduos constipados, houve efeitos mais significativos na composição microbiana.

Dos 9 estudos revisados, a maioria foi conduzida com adultos, com apenas um estudo envolvendo crianças. Os estudos mostraram que o *Psyllium* teve efeitos benéficos na constipação, melhorando a frequência e a consistência das fezes em comparação ao placebo. No entanto, comparado a outras intervenções, como a loperamida e laxantes osmóticos, não houve diferenças significativas na eficácia geral.

O estudo de (Soltanian *et al.*, 2017) indicou que o *Psyllium* é menos eficaz comparado à semente de linhaça. Soltanian (2018) confirmaram uma melhora significativa com o uso de *Psyllium*. (Markland *et al.*, 2013) encontrou que o *Psyllium* reduziu a constipação mais efetivamente do que a loperamida. Cheng (2019) e Major (2019) destacaram a eficácia do *Psyllium* na melhoria do teor de água nas fezes e no impacto positivo na microbiota intestinal. No entanto, (Erdogan *et al.*, 2019 *apud* Quitadomo *et al.*, 2012) encontraram que o *Psyllium* teve resultados comparáveis a outras fibras e tratamentos para constipação.

No estudo de (Pucciane *et al.*, 2010), comparou-se o uso do *Psyllium* com uma dieta rica em fibras (aproximadamente 30g/dia) no tratamento da reabilitação da defecação obstruída. Os pacientes (45 mulheres) foram divididos em dois grupos: o primeiro (n=21) consumiu dieta rica em fibras, enquanto o segundo (n=24) recebeu 3,6g de *Psyllium* duas vezes por dia. Os

autores observaram que ambos os tratamentos apresentaram efeito positivo, mas o *Psyllium* foi considerado mais eficiente na reabilitação da defecação obstruída.

Embora a capacidade do *Psyllium* de se expandir e reter água seja reconhecida como benéfica, a comparação com outras abordagens não mostrou vantagem clara em termos de eficácia superior. A dose de *Psyllium* variou de 3,5 a 10 g por dia entre os estudos, e não há consenso definitivo sobre a dose ideal ou a duração do tratamento.

De acordo com diversos estudos, pacientes com constipação intestinal frequentemente apresentam fatores que contribuem para essa condição, como baixo nível de atividade física, status socioeconômico e educacional, alimentação inadequada e baixa ingestão de líquidos. Portanto, mudanças no estilo de vida são essenciais para melhorar a constipação.

É crucial que indivíduos com constipação recebam acompanhamento nutricional personalizado, pois o uso excessivo de laxantes sem orientação de um profissional de saúde pode levar a complicações, como a perda de eletrólitos, vitaminas e minerais, conforme apontam estudos médicos.

Nesse contexto, o *Psyllium* surge como uma alternativa natural eficaz para pessoas que buscam melhorar a constipação intestinal, pois tem uma boa capacidade de auxiliar no trânsito intestinal, assim como outras fibras já amplamente utilizadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão dos artigos demonstra que o *Psyllium* é um tratamento eficaz para a constipação intestinal, com resultados positivos em diversos estudos. No entanto, a comparação com outros tratamentos não revelou diferenças estatisticamente significativas na eficácia geral.

Ainda não se chegou a um consenso sobre a dose diária recomendada de *Psyllium* para melhorar a constipação, pois se trata de uma abordagem inovadora e ainda pouco explorada. Mais estudos e pesquisas são necessários para aprofundar o conhecimento sobre o tema.

Assim, concluímos que a fibra é uma opção válida para aliviar os sintomas da constipação e também contribui para a melhora de outros aspectos da saúde. Com o desenvolvimento de novas pesquisas, será possível avaliar melhor os efeitos do *Psyllium*, assim como determinar a dose mais adequada para o tratamento da constipação intestinal.

REFERÊNCIAS

CHENG, J et al. Influence of Lactitol and Psyllium on Bowel Function in Constipated Indian Volunteers: A Randomized, Controlled Trial. 2019.

- DARROZ, J.V.; FUSO, L.C.; BORGES, N.M.; GOMES, A.J.P.S. **Utilização de fitoterápicos no tratamento da constipação intestinal.** 2014.
- ERDOGAN, A *et al.* Randomized Clinical Trial: **Soluble/Insoluble Fiber or Psyllium for Chronic Constipation.** 2016.
- FOROOTAN, M.; BAGHERI, N.; DARVISHI, M. Chronic constipation: **A review of literature.** 2018.
- MAHAN, L.K.; RAYMOND, J.L. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**, 14ª edição. Editora GEN Guanabara Koogan. 2018.
- MAJOR, G *et al.* **Demonstration of differences in colonic volumes, transit, chyme consistency, and response to psyllium between healthy and constipated subjects using magnetic resonance imaging.** 2018.
- MAJOR, G *et al.* **The Effect of Psyllium Husk on Intestinal Microbiota in Constipated Patients and Healthy Controls.** 2019.
- MARKLAND, A.D. **Loperamide Versus Psyllium Fiber for Treatment of Fecal Incontinence: The Fecal Incontinence Prescription (Rx) Management (FIRM) Randomized Clinical Trial.** 2013.
- PUCCIANI, F.; RAGGIOLI, M.; RINGRESSI, M.N. **Usefulness of psyllium in rehabilitation of obstructed defecation.** 2011.
- QUITADAMO, P *et al.* **A Randomized, Prospective, Comparison Study of a Mixture of Acacia Fiber, Psyllium Fiber, and Fructose vs Polyethylene Glycol 3350 with Electrolytes for the Treatment of Chronic Functional Constipation in Childhood.** 2010.
- SANTOS JUNIOR, J.C.M. **Laxantes e purgativos: O paciente e a constipação intestinal.** 2003.
- SOLTANIAN, N 2017.; JANGHORBANI, M. **Effect of flaxseed or psyllium vs. placebo on management of constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in constipated patients with type 2 diabetes.** 2017.
- SOLTANIAN, N.; JANGHORBANI, M.; ADIBI, P. **Effects of psyllium vs. placebo on constipation, weight, glycemia, and lipids: A randomized trial in patients with type 2 diabetes and chronic constipation.** 2018.
- TAVARES, J.C. **Formulário Médico Farmacêutico de Fitoterapia**, 2ª edição. Pág 27-33, **Formulações fitoterápicas para distúrbios do aparelho digestório.** Editora Pharmabooks, Alfenas. 2005.