

# ALIMENTAÇÃO E ACNE VULGAR: ABORDAGENS ATUAIS SOBRE A PREVENÇÃO E TRATAMENTO

Juliene Sanches Nunes<sup>1</sup>, Paola Chicati Silva<sup>2</sup>, Alexandra Perdigão Maia de Souza<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR - TCC. julienesanches17@gmail.com

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR - TCC.  
ppachicatisilva\_@hotmail.com

<sup>3</sup>Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR. alexandra.souza@docentes.unicesumar.edu.br

## RESUMO

A acne vulgar é uma inflamação crônica que acomete a pele, considerada a oitava doença dermatológica mais comum no mundo, atingindo ambos os sexos, com prevalência entre os jovens de 15 e 25 anos. Classificada como uma patologia multifatorial, a alimentação, o uso de medicamentos, estresse emocional, genética e distúrbios endócrinos são fatores prejudiciais à saúde da pele, sendo conhecidos como os principais causadores da acne. A doença manifesta-se sobretudo na face, tórax, região deltoide e costas, e pode vir em decorrência de outras doenças sistêmicas e metabólicas como o sobrepeso, obesidade, dislipidemia e resistência à insulina. A população oriental possui menor prevalência de acne comparado a população ocidental, já que adotam um estilo de alimentação com baixo índice glicêmico e alta ação anti-inflamatória e antioxidante. O objetivo deste trabalho é fornecer uma revisão sobre o impacto da dieta na prevenção e tratamento da acne vulgar. Para a pesquisa, serão selecionados artigos com publicações dos últimos dez anos, em idioma português, inglês e espanhol com a base de dados: Pubmed, SciELO, Periódicos CAPES, LILACS e Google Acadêmico. Espera-se apresentar conhecimentos atuais da literatura científica sobre as ações aplicadas à Nutrição que favoreçam na prevenção e tratamento e prevenção da acne vulgar, a fim de melhorar o âmbito físico, mental e social dos indivíduos.

PALAVRAS-CHAVE: Acne Vulgaris; Dieta; Índice Glicêmico; Pele.

## 1 INTRODUÇÃO

A acne vulgar é uma inflamação crônica que acomete a pele, sendo considerada a oitava doença de pele mais comum no mundo, atingindo cerca de 9,38% da população mundial, de 70% a 87% da população residente em países ocidentais e 50 milhões de indivíduos no Estados Unidos por ano. A faixa etária mais afetada está entre os 15 e 25 anos de ambos os sexos, no entanto, se não tratada pode persistir até a vida adulta. Além disso, populações rurais são menos afetados comparados a populações urbanas (MACHADO, 2016; OGÉ; BROUSSARD; MARSHALL, 2019; HENG; CHEW, 2020; SUTARIA; MASOOD; SCHLESSINGER, 2023).

Em relação a fatores fisiopatogênicos, o aumento excessivo da produção e secreção de sebo; hiperqueratinização dos folículos pilossebáceo; aumento da população da bactéria *Propionibacterium acnes* e mecanismos inflamatórios são os principais causadores dessa patologia, no entanto, por ser considerada uma patologia multifatorial, a alimentação, o uso de medicamentos, estresse emocional, genética e distúrbios endócrinos também são fatores causadores (OGÉ; BROUSSARD; MARSHALL, 2019; BALDWIN; TAN, 2020; SUTARIA; MASOOD; SCHLESSINGER, 2023).

Posto isto, com o aumento da secreção de sebo, há um desequilíbrio da comunidade microbiana existente na pele, ocasionando queratinização anormal, desencadeando microcomedões e conseqüentemente inflamações. O aparecimento dessas acnes ocorrem principalmente na face, tórax, região deltoide e costas (OGÉ; BROUSSARD; MARSHALL, 2019; BALDWIN; TAN, 2020).

A acne também pode vir em decorrência de outras doenças sistêmicas e metabólicas. Indivíduos com sobrepeso e obesidade, possuem uma maior prevalência comparada a àqueles saudáveis, assim como àqueles com dislipidemia e resistência à insulina. Ademais, o aparecimento de cicatrizes, depressão, ansiedade, baixa autoestima

e sentimento de rejeição social são complicações comuns dessa patologia (WANG; ZHU; WU; ZHENG, 2022; SUTARIA; MASOOD, SCHLESSINGER, 2023).

A população oriental possui menor prevalência de acne comparado a população ocidental, já que países ocidentais adotam um estilo de alimentação com alto consumo de industrializados, açúcares, gordura saturada, alto índice glicêmico e laticínios. Em países orientais, a alimentação é voltada para alimentos como azeite, legumes, produtos integrais, frutas e peixe, ou seja, dieta de baixo índice glicêmico e alta ação anti-inflamatória e antioxidante, auxiliando na menor prevalência dessa patologia (BARREA *et al.*, 2021; MEIXIONG *et al.*, 2022).

O tratamento da acne é realizado a partir da classificação clínica, gravidade, tipo de pele e cicatrizes, com a utilização de medicamento como os antibióticos. Este, quando consumido por um longo período, o organismo pode desenvolver uma resistência. Portanto, o uso de probióticos entram como aliados visto que, auxiliam no equilíbrio da flora intestinal, na diminuição da produção de sebo, reduz a colonização da bactéria *Propionibacterium acnes* e a inflamação (MOTTIN; SUYENAGA, 2018; GOODARZI *et al.*, 2020).

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente proposta se trata de uma revisão narrativa, que estabelece uma análise, descrição e interpretação ampla da literatura sobre o assunto acne vulgar. Para responder à questão norteadora “o que a literatura científica traz em relação às abordagens alimentares que promovem o tratamento e a prevenção e podem ser possíveis causadoras da acne?”, serão utilizadas cinco bases de dados: Pubmed, SciELO, Periódicos CAPES, LILACS e Google Acadêmico.

Através da busca avançada, serão utilizados os seguintes termos para a pesquisa: Acne vulgar e Nutrição; acne e dieta; inflamação; tratamento e acne; doenças de pele. Este processo contará com a identificação e o mapeamento dos artigos encontrados, sendo realizadas as leituras das bibliografias a partir dos resumos e da introdução para a identificação do tema.

Para a pesquisa, serão selecionados 12 artigos, aplicando os determinados critérios: artigos disponíveis na íntegra, em idioma português, inglês e espanhol, e publicações dos últimos dez anos que estejam disponíveis de maneira gratuita. Será dada preferência para os estudos clínicos randomizados e não randomizados, além da utilização de artigos originais de revisões sistemáticas. Já os critérios de exclusão serão: artigos com estudo de caso ou relatos de experiência, tese ou dissertações, e artigos sem citações.

## 3 RESULTADOS ESPERADOS

Com a execução do presente trabalho, espera-se apresentar conhecimento atual e de qualidade sobre as ações aplicadas à Nutrição que favorecem na prevenção e tratamento e prevenção da acne vulgar, a fim de melhorar o âmbito físico, mental e social dos indivíduos. Neste sentido, pretende-se oferecer aos profissionais e alunos da Nutrição, evidências que comprovem os impactos positivos de uma alimentação que atenda de modo específico às necessidades da população que sofre com a acne vulgar.

Ainda, através das pesquisas, espera-se divulgar informações sobre os efeitos da dieta e de substâncias pouco abordadas nos cursos de Nutrição contemporânea. Certamente, isso resultará na melhor capacitação dos leitores sobre as estratégias nutricionais direcionadas aos futuros pacientes, e assim promover o bem-estar como objetivo final. Não menos importante, espera-se que a realização do trabalho contribua significativamente para o desenvolvimento acadêmico e científico.

## REFERÊNCIAS



BALDWIN, Hilary; TAN, Jerry. Effects of Diet no Acne and Its Response tô Treatment. **Am J Clin Dermatol**, v. 22, p. 55-65, 2020.

BARREA, Luigi *et al.* Phase angle and Mediterranean diet in patients with acne: Two easy tools for assessing the clinical severity of disease. **J Transl Med**, v. 19, p. 171, 2021.

GOODARZI, Azadeh *et al.* The potential of probiotics for treating acne vulgaris: A review of literature no acne and microbiota. **Dermatologic therapy**, v. 33, n. 3, p. e13279, 2020.

HENG, Anna Hwee Sing; CHEW, Fook Tim. Systematic review of the epidemiology of acne vulgaris. **Scientific Reports**, v. 10, n.1, p. 5754, 2020.

ISIDORIO, Erika Campos *et al.* O uso do tratamento psicológico na melhora da qualidade de vida de pacientes dermatológicos: uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e7699109191-e7699109191, 2020.

MACHADO, Mariana Campos Martins. **Nutrição e Estética**. Uniasselvi, 2016, p. 171-188.

MEIXIONG, James *et al.* Diet and Acne: A systematic review. **JAAD int**, v. 7, p. 95-112, 2022.

MELNIK, Bodo C. Linking diet to acne metabolomics, inflammation, and comedogenesis: an update. **Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology**, v.15, n.8, p.371-388, jul. 2015.

MOTTIN, Vitoria; SUYENAGA, Edna. An approach in the potential use of probiotics in the treatment of skin conditions: acne and atopic dermatitis. **International journal of dermatologista**, v. 57, n. 12, p. 1425-1232, 2018.

OGÉ, Linda K.; BROUSSARD, Alan; MARSHALL, Marilyn D. Acne Vulgaris: Diagnosis and Treatment. **Am Fam Physician**, v. 100, n. 8, p. 475-484, 2019.

SUTARIA, Amita H.; MASOOD, Sadia; SCHLESSINGER, Joel. Acne vulgar. **StatPearls [Internet]**, 2023.

WANG, Yun *et al.* Acne Comorbidades. **Clin Cosmet Investig Dermatol**, v. 15, p. 2415-2420, 2020.