



CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTO AGOSTINHO – UNIFSA
PRÓ-REITORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DO CURSO DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA

AMANDA CRISTINA DOS SANTOS SOUSA
MARIA LUIZA DA SILVA SANTOS

INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA ECLOSÃO DA ACNE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA

Teresina-PI
2021

**AMANDA CRISTINA DOS SANTOS SOUSA
MARIA LUIZA DA SILVA SANTOS**

**INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA ECLOSÃO DA ACNE: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Santo Agostinho, como requisito obrigatório para a obtenção do título Tecnólogo em Estética e Cosmética.

Orientador(a): Mestra Daniela Fortes Neves Ibiapina
Co-orientador(a): Mestra Liejy Agnes dos Santos Raposo Landim

Teresina-PI
2021

FICHA CATALOGRÁFICA
Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA
Biblioteca Antônio de Pádua Emérito

S725i Sousa, Amanda Cristina dos Santos
Influência da alimentação na eclosão da acne: uma revisão integrativa da literatura / Amanda Cristina dos Santos Sousa e Maria Luiza da Silva Santos. – 2021.
12 p.; PDF; 134 Kb
Artigo (Tecnologia em Estética e Cosmética) – Centro Universitário Santo Agostinho - UNIFSA, Teresina, 2021.
“Orientação: Prof^a. Ma. Daniela Fortes Neves Ibiapina”
“Coorientação: Ma. Liejy Agnes dos Santos R. Landim.”

1. Acne. 2. Dieta. 3. Alimentação. 4. Índice Glicêmico. 5. Carga glicêmica I. Santos, Maria Luiza da Silva – colab. II. Título.

CDD 616.53

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	10
5. REFERÊNCIAS.....	11

RESUMO

A acne trata-se de uma condição cutânea que atinge muitas pessoas de diferentes faixas etárias, interferindo na estética e na sua qualidade de vida, podendo ser causada por diferentes fatores. Um fator de alta influência é a alimentação, que pode ocasionar o aparecimento e/ou agravamento dessa lesão cutânea. Com base nisso, este estudo teve como objetivo analisar, com base na literatura científica, a influência da alimentação na eclosão da acne. O presente estudo tratou-se de uma revisão integrativa de literatura focando em estudos relacionados ao assunto em questão, obtidos nas plataformas online de busca: PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico. Estudos evidenciaram que o consumo de alimentos com alto índice glicêmico, gordurosos, doces, leite e derivados acarretaram o agravamento do quadro clínico da acne.

PALAVRAS-CHAVE: Acne. Dieta. Alimentação. Índice glicêmico. Carga glicêmica.

ABSTRACT

Acne is a skin condition that affects many people of different age groups, interfering with aesthetics and their quality of life, and may be caused by different factors. A highly influencing factor is food, which can cause the appearance and/or worsening of this skin lesion. Based on this, this study aimed to analyze, based on the scientific literature, the influence of food on the outbreak of acne. The present study was an integrative literature review focusing on studies related to the subject in question obtained in the online search platforms: PubMed (National Library of Medicine) and Google Scholar. Studies show that the consumption of foods with a high glycemic index, fatty foods, sweets, milk and dairy products have worsened the clinical picture of acne.

KEYWORDS: Acne. Diet. Food. Glycemic index. Glycemic load.

INTRODUÇÃO

A acne é considerada uma doença inflamatória cutânea não grave, porém quanto mais alto o grau dessa condição, maiores são os efeitos gerados na vida dos portadores, afetando os mesmos socialmente, emocionalmente e psicologicamente (BURRIS; RIETKERK; WOOLF, 2013). Tal dermatose é considerada comum, uma vez que atinge cerca de 80% da população mundial em algum período da vida (BHATE; WILLIAMS, 2013).

Atualmente está demonstrado que a acne é causada por diversos fatores, como aumento da produção de sebo, liberação de mediadores inflamatórios na pele, hiperkeratose e colonização por *Propionibacterium acnes* anaeróbio (corinebactéria). Além disso, os fatores que contribuem para a formação da acne também incluem predisposições genéticas, anormalidades hormonais (os andrógenos desempenham um papel fundamental), distúrbios imunológicos, fatores psicológicos, ambientais e até iatrogênicos. Acredita-se que a dieta pode ter um papel na patogênese da acne vulgar e alguns produtos podem ter um efeito no curso dessa dermatose (BERGLER-CZOP; BRZEZIŃSKA-WCISŁO, 2014).

Deve-se olhar essa dermatose com outros olhos, fazendo associação de um tratamento multidisciplinar, afinal a educação alimentar pode ter uma influência e deve ser considerada no tratamento da acne (SILVA; COSTA; MOREIRA, 2014), uma vez que a maioria dos estudos evidencia que um elevado índice glicêmico, gorduras saturadas e algumas proteínas, podem influenciar ou agravar o aparecimento dos sinais desta patologia (MARQUES et al, 2015).

Estudos sobre os efeitos da dieta na acne vulgaris demonstraram que a ocorrência de acne é menor em áreas rurais e não industrializadas, do que em populações ocidentais. Acredita-se que isso possa ser decorrente das diferenças entre as cargas glicêmicas das dietas de ambas as populações (SILVA; PAES, 2017).

Clinicamente, a acne é classificada em cinco graus: no grau I considera-se a forma mais leve encontrada, chamada acne comedogênica onde há presença de comedões abertos e fechados. No grau II, acne papulo papulopustulosa, nota-se a presença de comedões acompanhados de pápulas com ou sem eritema e pústulas. No grau III, acne nódulo cística, há presença de comedões, pápulas, pústulas e nódulos (lesões sólidas mais notórias). Na acne conglobata, grau IV, é notória a presença de comedões, pápulas, pústulas, nódulos, abscessos e fístulas. As cicatrizes nesse grau se destacam após o processo inflamatório. O grau mais severo dessa dermatose chama-se fulminante, grau V, onde o acometido apresenta sintomas sistêmicos como mal-estar, mialgias, febre, artralgia e fadiga. É uma forma rara da dermatose acne. (AGOSTINHO et al, 2017)

Diante do exposto o principal objetivo do estudo foi analisar na literatura científica a influência da alimentação na eclosão da acne.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura. O mesmo foi constituído por referências científicas com a temática: Influência da alimentação na eclosão da acne. Foram incluídas no estudo as referências publicadas no período de 2010 a 2020, disponibilizadas em texto completo, obtidas nas plataformas: PubMed (National Library of Medicine) e Google Acadêmico.

Foram encontradas 38 referências relacionadas com a temática, sendo que desse total 32 foram excluídas por não se encaixarem nas categorias, resultando em 6 referências que se enquadraram nos critérios de inclusão, sendo eles: artigos originais publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês.

Dentre os 6 artigos selecionados para o presente estudo, 2 se encontram na PubMed e 4 no Google Acadêmico, sendo 2 estudos na língua inglesa e 4 na língua portuguesa. Tais referências foram analisadas de forma sistematizada e agrupadas em uma tabela.

A presente revisão integrativa de literatura assegura os aspectos éticos, garantindo a autoria dos artigos pesquisados, sendo os autores citados no corpo de texto e nas referências, obedecendo as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e do Manual de Normalização de Trabalho Conclusão de Curso da instituição Centro Universitário Santo Agostinho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo descritos no quadro 1 os artigos encontrados relacionados à temática: influência da alimentação na eclosão da acne.

QUADRO 1. ARTIGOS SOBRE ALIMENTAÇÃO NA ECLOSÃO DA ACNE

ANO	TÍTULOS/ AUTORES	MÉTODOS	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
2010	A influência dos padrões alimentares na acne vulgar em coreanos JUNG, et al	Foram separados dois grupos onde o G1 contava com 783 pacientes com acne e o G2 com 502 sem acne foram avaliados com um questionário sobre a associação de acne e alimentação.	Foi observado que a frequência no consumo de vegetais e peixes foi maior no grupo controle que nos acometidos. Por outro lado, notou-se que a ingestão de macarrão instantâneo, refrigerantes, salgadinhos, queijos processados, carne de porco, frango e nozes foi consideravelmente maior nos casos que apresentavam a acne. Os alimentos gordurosos foram os mais relacionados com a piora do quadro.	Os achados indicam que hábitos alimentares com alta carga glicêmica, rica em laticínios e gorduras podem influenciar no desenvolvimento da acne. Alimentos gordurosos foram considerados os mais significativamente associados ao agravamento da acne em comparação ao salgado, açucarado e picante.
2011	Acne: prevalência e relação com hábitos alimentares em Eskisehir, Turquia AKSU, et al.	Estudo transversal que contou com 2300 participantes com idade entre 13 e 18 anos. Os mesmos foram solicitados a preencher formulários que consistem em informações sobre acne e hábitos alimentares.	O consumo de açúcar, hambúrguer, bolo, gordura, salsicha e produtos de padaria foi associado, consideravelmente, com risco de aparecimento da acne.	A predominância de acne na amostra foi de 60,7%. Foi observado que os adolescentes sem a dermatose tiveram uma dieta mais saudável do que os com acne. O que implica dizer que a dieta foi um dos fatores fundamentais no aparecimento e piora do quadro da acne.

2014	<p>Acne - Influência da Alimentação no Agravamento da sua Clínica</p> <p>OLIVEIRA; CASTILHO</p>	<p>Estudo transversal com alunos entre 15 e 18 anos, por meio de questionários, com cinco perguntas, realizados em sala de aula, de forma a recolher informações sobre acne.</p>	<p>Os alimentos mais ingeridos pelos participantes foram: chocolate (cerca de 80%), carnes vermelhas e leite (cerca de 70%), açúcar, massas e alimentos ricos em gorduras saturadas (batatas fritas, fast-food, molhos) (cerca de 60%). E em menor quantidade foram: azeitonas (cerca de 40%), chouriço (cerca de 20%), bolachas (cerca de 30%), gomas e bebidas com gás (cerca de 30%) e tomate (cerca de 5 %).</p>	<p>Segundo o estudo os alimentos que têm maior influência no aparecimento da acne, segundo os participantes, são os ricos em gorduras saturadas, hidratos de carbono e leucina. Para os acometidos que fizeram parte da pesquisa, o chocolate é o alimento mais influente, isso, possivelmente, se deve ao fato de possuir cacau, açúcar e leite.</p>
2017	<p>Consumo de alimentos com alto índice glicêmico e sua relação com a acne na mulher adulta.</p> <p>ZUMBLICK; ARAÚJO</p>	<p>Estudo quantitativo, descritivo e transversal com mulheres adultas, maiores que 25 anos, onde as mesmas responderam um questionário online referente à frequência alimentar.</p>	<p>O questionário mostra o consumo de pão de trigo branco, refrigerante, arroz branco, pizza de queijo e batata inglesa como sendo os alimentos mais consumidos diariamente e semanalmente.</p>	<p>Com base no questionário, é notório o frequente consumo de alimentos com alto índice glicêmico, logo, pode haver relação com as lesões da dermatose acne.</p>

2018	<p>Estudo da relação entre a alimentação e a acne vulgar</p> <p>SILVA; PAES</p>	<p>Estudo descritivo onde os participantes foram divididos em dois grupos, um formado por indivíduos não portadores de acne (grupo controle) e outro grupo formado por indivíduos portadores de acne. Para traçar o perfil alimentar, foi realizada por meio de um questionário de frequência alimentar e de três recordatórios de 24 horas.</p>	<p>Os acometidos consumiram mais fontes de carboidrato em comparação ao grupo controle, ingerindo com mais frequência alimentos dos grupos alimentares: bebidas, frutas, arroz e tubérculos e sopas e massas, o que indica a ingestão de alimentos ricos em açúcar. Destacou-se sucos industrializados, bolo, pizza, macarrão, refrigerante, arroz, batata e banana como sendo os alimentos mais consumidos.</p>	<p>Como conclusão do estudo, a pesquisa mostrou que o consumo de alimentos com alto índice glicêmico é uma característica das pessoas que são acometidas pela acne, sendo pertinente que a abordagem tenha como conduta a adequação das fontes glicêmicas e do leite na dieta dos acometidos.</p>
2018	<p>Acne e consumo alimentar: análise de fatores associados em uma clínica particular</p> <p>ROSCHEL, et al.</p>	<p>Estudo transversal que contou com pacientes de 13 a 40 anos com diagnóstico médico de acne que responderam a um questionário sociodemográfico, outro sobre o consumo alimentar. Os dados foram analisados por distribuição binomial.</p>	<p>Dos 25 pacientes, 68% consumiam menos de 4 vezes por mês peixes; 88% consumiam mais de 2 vezes na semana frituras, salgadinhos, carne salgada, hambúrguer, presunto e embutidos; 76% consumiam mais de 2 vezes na semana doces, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados.</p>	<p>O estudo afirma que por mais que haja evidências de que a dieta possa influenciar ou agravar a lipogênese sebácea, não há evidências científicas de que a ingestão de determinados alimentos possa provocar o surgimento da acne. Os autores afirmam que tal assunto carece de mais estudos.</p>

No trabalho de Jung et al, (2010) o público-alvo foram coreanos, onde os mesmos foram separados em dois grupos, acometidos com acne e o controle. Por meio de um questionário foi notório o consumo de alimentos, como macarrão instantâneo, refrigerantes, salgadinhos, queijos processados, carne de porco e nozes, que agravam a patologia da acne no grupo dos acometidos. Por outro lado, observa-se o consumo de vegetais e peixe no grupo controle, o que se torna benéfico, pois esses alimentos não influenciam positivamente na eclosão da acne. No mesmo estudo ainda se pode evidenciar que os alimentos gordurosos foram os mais associados no agravamento da dermatose.

Aksu et al, (2011) determinou, como critério de inclusão no seu estudo original, participantes com idade entre 13 e 18 anos, o que pode justificar a porcentagem de 60,7% da amostra ser portadora de acne, uma vez que a adolescência é uma fase onde os hormônios têm alto impacto no acometimento da acne. Por meio do questionário usado, notou-se que há semelhança com o estudo de Jung, mencionado anteriormente, podendo citar o consumo frequente de açúcar, hambúrguer, bolo, alimentos gordurosos, salsicha e produtos de padaria. Outra semelhança com o primeiro estudo é a presença da dieta mais saudável no cotidiano dos adolescentes sem a dermatose.

No estudo transversal de Oliveira, (2014) há semelhança com o trabalho de Aksu, no que diz respeito ao público-alvo, sendo o mesmo focado em adolescentes entre 15 e 18 anos. Por meio do questionário realizado em sala de aula, foi possível afirmar que os alimentos que tiveram maior influência no acometimento da acne foram os ricos em gorduras saturadas, hidratos de carbono e leucina. Os alimentos mais ingeridos pelos participantes foram: chocolate, leite, carnes vermelhas, açúcar, massas e alimentos ricos em gorduras saturadas. Os três estudos citados, até então, relacionam alimentos gordurosos com o aparecimento e agravamento da dermatose acne, o que reforça a veracidade das informações.

Mulheres adultas, com idade acima de 25 anos, fizeram parte do público-alvo do estudo quantitativo, descritivo e transversal de Zumblick e Araújo, (2017) as mesmas responderam um questionário online sobre a frequência alimentar. Alimentos como pão, refrigerante, arroz branco, pizza de queijo e batata inglesa foram os que as participantes mais consumiram tanto diariamente quanto semanalmente, isso implica afirmar que há grande presença de alimentos com alto índice glicêmico na dieta das participantes, tornando as mesmas mais propensas ao acometimento da acne.

Silva e Paes (2018), realizaram um estudo descritivo com dois grupos, um portador da acne e o outro controle, com o intuito de analisar o perfil alimentar por meio de um questionário.

Os carboidratos se fizeram mais presentes no grupo dos acometidos. Os alimentos mais frequentes na dieta destes foram: sucos industrializados, bolo, pizza, macarrão, refrigerante, arroz, batata e banana. Esta pesquisa mostrou que uma característica das pessoas que sofrem com acne é o consumo de alimentos com alto índice glicêmico, tendo resultados semelhantes ao trabalho de Zumblick e Araújo. Silva e Paes ainda sugerem a adequação das fontes glicêmicas e do leite na dieta dos acometidos visando a melhora do quadro clínico dos mesmos.

Roschel et al, (2018) conduziu um estudo transversal que contou com pacientes de 13 a 40 anos portadores de acne e por meio de um questionário constatou-se que a grande maioria, total de 88%, consumiam frituras, salgadinhos, carne salgada, hambúrguer, presunto e embutidos mais de 2 vezes na semana. Se pode observar a predominância de certos alimentos na maioria das pesquisas, como alimentos gordurosos, doces, leites ou derivados e os de alto índice glicêmico. Mais da metade dos participantes, total de 76%, consumiam mais de 2 vezes na semana, doces, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos

industrializados. Tal pesquisa relata que falta evidências para afirmar que a ingestão de determinados alimentos possa ocasionar o agravamento da dermatose.

Contudo, as evidências já apresentadas pela maioria dos estudos se tornam relevantes, não sendo assim apenas coincidência o aparecimento e agravamento da acne em determinadas pessoas que consomem tais alimentos, sejam eles doces, leites e derivados ou alimentos de alto índice glicêmico.

Corroborando com os estudos acima descritos, Costa; Lage e Moisés (2010) afirmam que a carga glicêmica e o índice glicêmico de toda a dieta podem participar da patogênese da acne vulgar. O mais vulnerável é o consumo de produtos com base em seus valores elevados. A dieta baseada em produtos com alto índice glicêmico leva à hiperinsulinemia. Níveis elevados de insulina estimulam a secreção de andrógenos e causam um aumento na produção de sebo, que desempenha um papel fundamental na patogênese da acne vulgar.

É de suma importância uma adequada prescrição dietoterápica, priorizando carboidratos de baixa carga glicêmica e aumentando a contribuição das proteínas na dieta. Porém, não se sabe os efeitos das dietas de baixa carga glicêmica e ricas em proteínas a longo prazo, como também a relação entre o aumento da ingestão protéica e o equilíbrio ácido-básico no sangue e nos rins (COMIN; SANTOS, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio da pesquisa realizada, notou-se que há evidências de que a dieta e a patogênese da acne têm relação direta, sendo os alimentos gordurosos, doces, leites e derivados os que mais acarretaram o agravamento do quadro clínico. Produtos industrializados se mostraram presentes na dieta dos acometidos pela dermatose, o que sugere relação na piora da acne.

Com base nos estudos encontrados é notória a presença de alimentos com alto índice glicêmico, o que acarreta a hiperinsulinemia e como resultado há a estimulação de secreção de andrógenos o que causa o aumento da produção sebácea, que desempenha um papel fundamental na patogênese da acne.

Os artigos também sugerem que existe a necessidade de evidências científicas mais atuais para melhor e mais ampla compreensão do assunto abordado, uma vez que se trata de uma dermatose que acomete um grande número de pessoas, em diferentes faixas etárias, causando impacto em diferentes âmbitos de suas vidas.

A necessidade da intervenção multidisciplinar se faz necessária, uma vez que a causa da acne é multifatorial e detectar o agente causador é o objetivo principal para prevenção e controle da dermatose.

SOBRE OS AUTORES

Daniela Fortes Neves Ibiapina – Mestre em Saúde da Família – UNINOVAFAPI, Especialista em Nutrição Clínica – Doenças Crônicas Degenerativas (UNESC), Especialista em Nutrição em Pediatria: da concepção à adolescência (IPGS), Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Piauí – UFPI.

Liejy Agnes dos S. R. Landim – Mestre em Alimentos e Nutrição/UFPI, Especialista em Nutrição Clínica nas Doenças Crônicas não transmissíveis/ UNESC, docente do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade da Faculdade Santo Agostinho – FSA, Teresina, PI, Brasil.

Amanda Cristina dos Santos Sousa; Maria Luiza da Silva Santos – Acadêmicas do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética.

REFERÊNCIAS

- AGOSTINHO, M. R. et al. TeleConduitas Acne. Faculdade de Medicina – Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia Telessaúde. Rio Grande do Sul, RS: UFRGS. 2017
- AKSU A.E. et al. Acne: prevalence and relationship with dietary habits in Eskisehir, Turkey. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2012.
- BERGLER-CZOP, Beata; BRZEZIŃSKA-WCISŁO, Ligia. Pro-inflammatory cytokines in patients with various kinds of acne treated with isotretinoin. *Advances In Dermatology And Allergology*, [S.L.], v. 1, p. 21-28, 2014.
- BHATE, K., & Williams, H. C. Epidemiology of acne vulgaris. *British Journal of Dermatology*, 168(3), 474–485, 2013.
- BURRIS, J; RIETKERK, W.; WOOLF, K. Acne: The role of medical nutrition therapy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 113, n. 3, p. 416-430, 2013.
- COMIN. F.; SANTOS Z. E. A. Relação entre carga glicêmica da dieta e acne. *Sci. Med. Ed.* 21 v.1 p. 37-43, 2011.
- COSTA, A.; LAGE, D.; MOISÉS, T. A. Acne e dieta: verdade ou mito? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, [S.L.], v. 85, n. 3, p. 346-353, jun. 2010.
- JUNG J.Y. et al. The influence of dietary patterns on acne vulgaris in Koreans. *Eur J Dermatol*. Nov-Dec;20(6):768-72. 2010.
- MARQUES, E. M. S. et al. Relação entre o padrão alimentar e a incidência de acne. *Unicatólica*, online, p. 1-2, 2015.
- OLIVEIRA, M. A. G; CASTILHO, M. C. Acne – Influência da Alimentação no agravamento da sua Clínica. 2014
- ROSCHEL, G. G. et al. Acne e consumo alimentar: Análise de fatores associados em uma clínica particular. *Life Style*, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 11–23, 2018.
- SILVA, A. M. F. da; COSTA, F. P. da; MOREIRA, M. Acne vulgar: diagnóstico e manejo pelo médico de família e comunidade. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 30, p. 54-63, 2014.
- SILVA, M. A. M.; PAES, S. N. D. Estudo da relação entre a alimentação e a acne vulgar. *Cadernos UniFOA, Volta Redonda*, n. 35, p. 123-133, 2017.
- ZUMBLICK, L. K; ARAÚJO, M. C. Consumo de alimentos com alto índice glicêmico e sua relação com a acne na mulher adulta. 2017.