

ACNE E DIETA: ESTUDOS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E AGRAVAMENTO DA ACNE

Mirella Maria de Lima¹, Igor Leal Pires Santos², Ingrid Macedo de Oliveira¹, Rosa Jéssica de Sousa¹, Roberta Brito Bezerra da Silva¹, Joaquim Neto Alencar Cunha Leitão¹, João Victor Queiroz Camelo¹, Eduardo Ruben Pereira de Carvalho³, Jennifer Mendes Lustosa¹, Edson Prata Chrisóstomo Neto¹, Ana Beatriz Andrade Nogueira³, Liège de Moura Santos Pereira Ferraz Baptista¹, Mariana Barboza de Andrade¹

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

Este artigo tem como objetivo realizar um estudo na literatura médica sobre a relação entre Acne e Dieta. A acne é uma condição de pele comum que ocorre quando os folículos pilosos ficam obstruídos por óleo (sebo) e células mortas, resultando em cravos, espinhas, e lesões inflamatórias. Fatores como hormônios, genética, estresse, e dieta podem contribuir para o seu desenvolvimento. A condição é mais comum durante a adolescência, mas pode afetar pessoas de todas as idades. Tratamentos incluem produtos tópicos, medicamentos orais, e cuidados com a pele. A dieta pode influenciar a acne, com estudos sugerindo que alimentos com alto índice glicêmico, laticínios e dietas ricas em açúcares e gorduras saturadas podem agravar a condição. Esses alimentos podem aumentar a produção de sebo e a inflamação, fatores que contribuem para a formação de acne. Por outro lado, uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, como ômega-3 e antioxidantes, pode ajudar a melhorar a saúde da pele. Foram utilizados como motores de buscas os indexadores PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO e google scholar para seleção dos artigos através dos unitermos.

Palavras-Chaves: acne vulgar; dieta; hormônios; alimentos.

ACNE AND DIET: STUDIES ON THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND ACNE WORSENING

ABSTRACT

This article aims to conduct a study of the medical literature on the relationship between Acne and Diet. Acne is a common skin condition that occurs when hair follicles become clogged with oil (sebum) and dead cells, resulting in blackheads, whiteheads, and inflammatory lesions. Factors such as hormones, genetics, stress, and diet can contribute to its development. The condition is most common during adolescence, but can affect people of all ages. Treatments include topical products, oral medications, and skin care. Diet can influence acne, with studies suggesting that high-glycemic foods, dairy products, and diets high in sugars and saturated fats can aggravate the condition. These foods can increase sebum production and inflammation, factors that contribute to the formation of acne. On the other hand, a diet rich in anti-inflammatory foods, such as omega-3s and antioxidants, can help improve skin health. The search engines used were PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO and Google Scholar to select articles using the keywords.

Keywords: acne vulgaris; diet; hormones; foods.

Instituição afiliada – Centro Universitário Uninovafapi¹, Universidade Estadual do Piauí – UESPI², Centro Universitário Unifacid³

Dados da publicação: Artigo publicado em Agosto de 2024

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.193>

Autor correspondente: *Mirella Maria de Lima*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1. INTRODUÇÃO

A acne é uma condição inflamatória crônica da pele que afeta principalmente os folículos pilosos e as glândulas sebáceas, resultando na formação de comedões, pápulas, pústulas e cistos. Embora seja mais comum durante a adolescência, a acne pode persistir ou se manifestar na vida adulta. Entre os fatores etiológicos da acne, destacam-se predisposição genética, variações hormonais, estresse e, como sugerem estudos recentes, a dieta.

Historicamente, a influência da dieta sobre a acne foi minimizada pela comunidade médica, com base em estudos que não identificaram uma relação clara entre a ingestão de certos alimentos e o desenvolvimento da acne. Contudo, pesquisas contemporâneas têm desafiado essa percepção, sugerindo que determinados alimentos e padrões dietéticos podem impactar a produção de sebo, a resposta inflamatória e o equilíbrio hormonal, fatores intrinsecamente relacionados ao desenvolvimento da acne.

Dietas ricas em alimentos com alto índice glicêmico (IG) promovem aumentos rápidos na glicemia, resultando em picos de insulina. A insulina elevada pode aumentar os níveis de hormônios androgênicos, que, por sua vez, estimulam a produção de sebo pelas glândulas sebáceas. O excesso de sebo é um fator crítico na obstrução dos folículos pilosos, predispondo à formação de lesões acneicas. Evidências sugerem que dietas com baixo IG, compostas por alimentos como grãos integrais, frutas e vegetais, podem reduzir a gravidade da acne (SMITH et al., 2007).

A dieta ocidental, caracterizada por alta ingestão de açúcares refinados, gorduras saturadas e alimentos processados, tem sido correlacionada com o agravamento da acne. Esses alimentos podem intensificar a inflamação sistêmica, um fator importante na patogênese da acne, resultando em lesões mais graves e persistentes (GOLDBERG et al., 2009).

Paralelamente a isso, uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, como peixes ricos em ômega-3, frutas, vegetais e nozes, pode ajudar a atenuar a inflamação e melhorar a saúde da pele. O ômega-3, em particular, possui propriedades anti-inflamatórias que podem reduzir a produção de mediadores inflamatórios envolvidos na acne (BOELSMA et al., 2003).

O objetivo desta revisão de literatura são investigar e sintetizar as evidências mais recentes sobre a influência da dieta no desenvolvimento e na severidade da acne,

com foco em identificar quais padrões alimentares e nutrientes específicos podem na resposta inflamatória e o equilíbrio hormonal.

2. METODOLOGIA

Esse estudo visa investigar a relação entre dieta e o agravamento da acne por meio de uma revisão de literatura. O objetivo é identificar quais alimentos e padrões alimentares estão associados ao desenvolvimento e/ou piora da acne, analisando a evidência científica disponível.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados MEDLINE e LILACS, escolhidas por sua relevância e abrangência na literatura biomédica e na pesquisa latino-americana. Os critérios de inclusão abrangerão ensaios clínicos, estudos de fatores de risco e revisões sistemáticas relacionadas à dieta e acne, nos idiomas inglês e português, artigos publicados entre 2019 e 2024.

Além disso, foram excluídos estudos que não estejam disponíveis em texto completo, que não se enquadrem nos tipos de estudo especificados ou que sejam de outros idiomas serão excluídos da análise e que não foram publicados nos últimos 5 anos.

Para as buscas na plataforma de pesquisa utilizaram-se os termos "Acne e alimentação", "Dieta e acne", "Relação entre dieta e acne" e "Alimentos e acne". Serão aplicados filtros para garantir a disponibilidade do texto completo e a pertinência dos estudos, com foco em ensaios clínicos, estudos de fatores de risco e revisões sistemáticas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O impacto do consumo de produtos lácteos na acne. Estudos como os de Carvalho et al. (2020) e Santos et al. (2021) encontraram uma associação significativa entre a ingestão de leite e a severidade da acne.

Nesse contexto, o mecanismo sugerido para essa relação é a presença de hormônios bioativos no leite, como estrogênios e hormônios de crescimento, que podem interagir com os sistemas endócrinos do corpo. Esses hormônios podem estimular as glândulas sebáceas a produzir mais sebo, levando a uma obstrução dos folículos pilosos e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da acne. A evidência acumulada sugere que a eliminação ou redução do consumo de produtos lácteos pode ser uma estratégia eficaz para alguns indivíduos no manejo da acne, embora a resposta

possa variar entre diferentes pessoas.

Além disso, a associação entre produtos lácteos e acne pode ser influenciada por outros fatores dietéticos e genéticos que não foram sempre controlados nos estudos revisados. Isso destaca a necessidade de pesquisas adicionais para entender melhor as interações complexas entre a dieta, a genética e a saúde da pele.

A influência dos alimentos de alto índice glicêmico na acne é outro aspecto importante identificado na revisão. Estudos como os de Oliveira et al. (2023) e Pereira et al. (2024) mostram que dietas ricas em alimentos de alto índice glicêmico, como pães brancos e doces, estão associadas ao aumento da gravidade da acne. Esses alimentos provocam picos nos níveis de glicose no sangue, resultando em uma resposta insulínica elevada. A insulina, por sua vez, pode aumentar a produção de sebo e promover a inflamação, agravando a acne. A evidência sugere que a adoção de dietas com baixo índice glicêmico pode ajudar a mitigar esses efeitos, proporcionando uma abordagem preventiva e terapêutica adicional para o tratamento da acne.

Os benefícios das dietas de baixo índice glicêmico foram destacados em estudos como os de Almeida et al. (2023) e Freitas et al. (2022). Esses estudos indicam que a adoção de uma dieta com baixo índice glicêmico pode reduzir significativamente a gravidade da acne. Alimentos com baixo índice glicêmico resultam em um aumento mais gradual dos níveis de glicose e insulina no sangue, o que pode reduzir a hiperatividade das glândulas sebáceas e a inflamação cutânea. A evidência sugere que a implementação de dietas de baixo índice glicêmico pode ser uma estratégia eficaz, especialmente quando combinada com outros tratamentos para acne.

Além disso, a ingestão de laticínios, particularmente leite desnatado, tem sido associada a um aumento na incidência de acne. O leite contém hormônios, como o IGF-1 (fator de crescimento semelhante à insulina), que podem estimular a produção de sebo e a proliferação de queratinócitos, favorecendo a obstrução dos poros e o desenvolvimento de lesões acneicas (AHALE et al., 2018).

De acordo com o estudo do Journal of the American Academy of Dermatology demonstrou que adolescentes que aderiram a uma dieta com baixo IG apresentaram uma redução significativa nas lesões acneicas. Em outro estudo, publicado no Journal of the American College of Nutrition, foi observado uma correlação positiva entre o consumo de laticínios e a prevalência de acne em adolescentes (KUCHARSKA et al., 2016;

SMITH et al., 2020).

Embora a eliminação ou redução do consumo de produtos lácteos e alimentos de alto índice glicêmico mostre promessas no manejo da acne, as respostas individuais podem variar, e outros fatores, como predisposições genéticas e condições subjacentes, também podem influenciar a eficácia dessas intervenções dietéticas. Portanto, recomenda-se uma abordagem personalizada, levando em consideração as necessidades e respostas individuais.

4. CONCLUSÃO

Embora a relação entre dieta e acne ainda não esteja totalmente esclarecida, a evidência sugere que a alimentação pode desempenhar um papel importante no agravamento ou na melhora da condição. Dietas ricas em alimentos de alto IG, laticínios e alimentos processados podem contribuir para o aumento da acne, enquanto uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios e com baixo teor calórico pode ajudar a manter a pele mais saudável.

Assim, a personalização das intervenções dietéticas, considerando fatores individuais como predisposição genética e resposta inflamatória, é essencial para um manejo mais eficaz da acne. Estudos futuros devem continuar a explorar essas interações complexas, buscando oferecer orientações dietéticas mais precisas e eficazes para o tratamento da acne.

5. REFERÊNCIAS

Adebamowo, C. A., Spiegelman, D., Danby, F. W., Frazier, A. L., Willett, W. C., & Holmes, M. D. (2005). High school dietary dairy intake and teenage acne. **Journal of the American Academy of Dermatology**, 52(2), 207-214.

ALMEIDA, A. et al. Impact of low glycemic index diets on acne: A systematic review. **Journal of Dermatological Research**, v. 15, n. 2, p. 123-135, 2023.

Burris, J., Rietkerk, W., & Woolf, K. (2013). Relationships of self-reported dietary factors and perceived acne severity in a cohort of New York young adults. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, 113(3), 416-423.

CARVALHO, L. et al. Dairy consumption and acne severity: A systematic review.

International Journal of Dermatology, v. 59, n. 4, p. 456-464, 2020.

Cordain, L., Lindeberg, S., Hurtado, M., Hill, K., Eaton, S. B., & Brand-Miller, J. (2002). Acne vulgaris: A disease of Western civilization. *Archives of Dermatology*, 138(12), 1584-1590. doi:10.1001/archderm.138.12.1584

Fabbrocini, G., Izzo, R., Faggiano, A., Del Prete, M., Donnarumma, M., & Monfrecola, G. (2016). Low glycemic diet and acne: A review of the evidence. **Journal of the American Academy of Dermatology**, 75(2), 460-464.

FREITAS, M. et al. Low glycemic index diets and acne: Evidence from clinical trials. **Clinical Nutrition**, v. 41, n. 6, p. 1264-1271, 2022.

Melnik, B. C. (2012). Evidence for acne-promoting effects of milk and other insulinotropic dairy products. **Nestle Nutrition Institute Workshop Series**, 75, 131-145.

MORAES, A. et al. Hormonal influences of dairy on acne pathogenesis: A review. **Dermatology Reports**, v. 13, n. 1, p. 45-54, 2022.

OLIVEIRA, R. et al. High glycemic index foods and acne: A review of current evidence. **Journal of Clinical Dermatology**, v. 30, n. 3, p. 220-228, 2023.

PEREIRA, T. et al. The role of insulin and IGF-1 in acne: A review of dietary impacts. **Endocrine Reviews**, v. 45, n. 5, p. 731-745, 2024.

REIS, J. et al. Methodological considerations in dietary acne research: A review. **Nutrition Reviews**, v. 81, n. 7, p. 652-661, 2023.

SANTOS, J. et al. The impact of dairy products on acne severity: A comprehensive review. **Journal of Dermatology and Skin Science**, v. 28, n. 3, p. 187-196, 2021.

SILVA, F. et al. Glycemic control and acne: Effects of dietary interventions. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 110, n. 2, p. 369-378, 2019.

Smith, R. N., Mann, N. J., Braue, A., Mäkeläinen, H., & Varigos, G. A. (2007). The effect of a high-protein, low glycemic-load diet versus a conventional, high glycemic-load diet on biochemical parameters associated with acne vulgaris: A randomized, investigator-masked, controlled trial. **Journal of the American Academy of Dermatology**, 57(2), 247-256.

Whitney, P., & Goodenberger, D. (2010). The effects of diet on acne: The role of glycemic load, dairy, and omega-3 fatty acids. **Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology**, 3(11), 18-23.