

UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES
URI - ERECHIM
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO NUTRIÇÃO CLÍNICA COM ENFASE EM
ESTÉTICA

ANGÉLICA MORGAN ANSELMINI

RELAÇÃO ENTRE DIETA ALIMENTAR E ACNE VULGAR NA ADOLESCÊNCIA

ERECHIM- RS

2017

ANGÉLICA MORGAN ANSELMINI

RELAÇÃO ENTRE DIETA ALIMENTAR E ACNE VULGAR NA ADOLESCÊNCIA

Artigo apresentado ao Curso de Pós Graduação como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Nutrição Clínica – Ênfase em Estética, Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, URI - Erechim.

Orientadora: Prof^a. Ma Roseana B. Spinelli

ERECHIM-RS

2017

RELAÇÃO ENTRE DIETA ALIMENTAR E ACNE VULGAR NA ADOLESCÊNCIA

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD DIET AND ACNE VULGAR IN ADOLESCENCE

Angélica Morgan Anselmini¹; Roseana Baggio Spinelli²;

¹Nutricionista Graduada pela Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões URI – Erechim.

²Docente do curso de Nutrição da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões URI – Mestra em Gerontologia Biomédica, PUC/RS.

Endereço para correspondência: Rua Otto João Rorig, nº 34, Centro, Aratiba, RS, Brasil.

Fone: (54) 99195-7098

E-mail: angelycaanselmini@hotmail.com

RELAÇÃO ENTRE DIETA ALIMENTAR E ACNE VULGAR NA ADOLESCÊNCIA

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD DIET AND ACNE VULGAR IN ADOLESCENCE

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca da relação entre dieta alimentar e acne vulgar em adolescentes, procurando identificar se existem evidências científicas dessa relação e da possível melhora do quadro. Nos achados selecionados evidenciou-se que adolescência é um momento de transição para a fase adulta, nesta fase há um conjunto de modificações biológicas que acontece no organismo devido à grande liberação de hormônios. A acne vulgar ou juvenil é uma das dermatoses mais frequentes, afeta milhões de pessoas no mundo. As lesões acometem quase todos os jovens, de ambos os sexos. Os adolescentes nessa fase precisam consumir grandes quantidades de alimentos, devido ao pico do seu desenvolvimento. O comportamento alimentar do adolescente está fortemente influenciado pelos hábitos alimentares. A dieta de alto índice glicêmico pode estar envolvida na fisiopatologia da acne, pois é importante contribuinte para o desenvolvimento da hiperinsulinemia, a qual tem estreita relação com o desencadeamento da acne. Por isso as práticas alimentares inadequadas devem ser investigadas precocemente para que se possa estimular o interesse de uma reeducação alimentar. Neste sentido, mais estudos deverão ser realizados para elucidar os efeitos do consumo de alimentos com alto índice glicêmico na fase da adolescência.

Palavras-chave: Acne. Adolescentes. Índice Glicêmico. Alimentos.

ABSTRACT: The objective of the present work is to carry out a bibliographic review about the relationship between diet and acne vulgaris in adolescents, trying to identify if there is scientific evidence of this relationship and the possible improvement of the picture. In the selected findings it was evidenced that adolescence is a moment of transition to the adult stage, in this phase there is a set of biological modifications that happens in the organism due to the great release of hormones. Acne vulgaris or juvenile acne is one of the most frequent dermatoses, affects millions of people in the world. The lesions affect almost all the young, of both sexes. Adolescents at this stage need to consume large amounts of food, due to the peak of their development. Adolescent eating behavior is strongly influenced by eating habits. The high glycemic index diet may be involved in the pathophysiology of acne, as it is an important contributor to the development of hyperinsulinemia, which is closely related to the onset of acne. Therefore, inadequate dietary practices should be investigated early in order to stimulate the interest of a dietary reeducation. In this sense, further studies should be carried out to elucidate the effects of the consumption of foods with high glycemic index in the Adolescence phase.

Key words: Acne. Adolescents. Glycemic index. Food.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 MATERIAIS E METODO	7
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
3.1 ADOLESCÊNCIA E A ACNE.....	7
3.2 NUTRIENTES E A ACNE.....	8
3.3 ALIMENTOS E A ACNE.....	10
4 CONCLUSÃO.....	11
5 REFERÊNCIAS.....	12

Introdução

A Adolescência é um momento de transição da infância para a fase adulta, nesta fase um conjunto de modificações biológicas acontece no organismo das pessoas devido à grande liberação de hormônios manifestados na chamada puberdade (CASTANHA e SANTIS, 2015).

A pele é o maior órgão do corpo humano com cerca de 15% do total do peso, é a camada protetora de todos os órgãos, que tem como finalidade regular a temperatura do corpo e proteger de alguns perigos externos (FONSECA e MEJIA, 2010).

A acne vulgar ou juvenil é uma das dermatoses mais frequentes, afeta milhões de pessoas no mundo. As lesões acometem quase todos os jovens, de ambos os sexos. Em alguns são mínimas, quase imperceptíveis, em outros, porém, as lesões tornam-se mais evidentes, de intensidade variável, perturbando a qualidade de vida durante a adolescência e desencadeando ou agravando problemas emocionais (ISAACSSON, 2011).

É uma doença da unidade do folículo pilossebáceo, que compromete principalmente a aparência facial do indivíduo portador. É caracterizada por erupções da pele com lesões não inflamatórias como comedões, e inflamatória como pústulas e os nódulos (FONSECA e MEJIA, 2010).

A acne é classificada clinicamente em cinco níveis: Grau I - a forma mais leve de acne, não inflamatória ou comedoniana, caracterizada pela presença de comedões fechados e/ou comedões abertos; Grau II - acne inflamatória ou papulopustulosa, onde os comedões se associam às pápulas (lesões sólidas) e pústulas lesões líquidas de conteúdo purulento; Grau III - acne nódulo-abscedantes, quando se soma os nódulos do grau I e grau II formando lesões sólidas mais exuberantes; Grau IV - acne conglobata, quando ocorre a formação de abscesso e fístulas (nódulos vermelhos, dolorido e sem sinal de desobstrução); Grau V - acne fulminante, bastante rara e é a fase mais grave, promove febre, dores musculares, dor nas articulações, até mesmo perda de apetite, com graves inflamações (FONSECA e MEJIA, 2010).

A prevalência da doença varia de 35% a 90% entre os adolescentes, sendo 95% nos meninos e 83% nas meninas com 16 anos de idade, podendo persistir em 50% destes indivíduos na vida adulta (MONTAGNER e COSTA, 2010).

O presente trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca da relação entre dieta alimentar e acne vulgar em adolescentes, procurando identificar se existem evidências científicas dessa relação e da possível melhora.

Material e Método

Para o desenvolvimento deste trabalho, foram realizadas buscas de literatura científica nas seguintes bases de dados on-line/portais de pesquisas: Scielo, Anais Brasileiros de Dermatologia, Google acadêmico, entre os anos de 2010 a 2017. Após realizou-se a leitura sistemática dos artigos encontrados para o presente trabalho, ressaltando os pontos abordados pelos autores pertinentes ao assunto em questão.

Neste trabalho usou-se o método indutivo, podendo classificá-lo, do ponto de vista de sua natureza como pesquisa básica, uma vez que tem como objetivo gerar conhecimentos novos e de interesse universal.

O trabalho é classificado como exploratório, pois se utiliza de levantamento bibliográfico, será realizado um estudo qualitativo dos artigos, teses, do referencial, da bibliografia pesquisada e estudada.

Resultados e Discussão

Adolescência e Acne

Segundo Oliveira e Mejia (2014) existem 4 distúrbios locais na pele que favorecem o aparecimento da acne: 1) Formação de micro-comedões (cravos), durante a puberdade, há um excesso de produção de queratina pelas células da pele no folículo piloso, que causa a obstrução do orifício folicular e a formação dos comedões ou cravos; 2) Aumento da secreção de sebo, devido a ação dos hormônios andrógenos (principalmente a testosterona), na adolescência as glândulas sebáceas produzem um excesso de sebo; 3) Proliferação de bactérias, que participam do quadro de acne, principalmente a *Propionibacterium acnes* que se localiza no folículo piloso da pele de todos os pacientes com acne; essa bactéria age sobre o sebo transformando-o em um agente irritante para a parede do folículo piloso; 4) Inflamação local; resultante da pressão do sebo acumulado que rompe a parede do folículo e da irritação local que seus elementos produzem, além da ação dos microrganismos.

Soder et al. (2012) relata que os adolescentes no decorrer dessa fase, precisam consumir grandes quantidades de alimentos, devido ao pico do seu desenvolvimento. O comportamento alimentar do adolescente está fortemente influenciado pelos hábitos

alimentares e vinculado ao grupo etário a que pertence. O momento da adolescência é ideal para se criar práticas preventivas, uma vez que os hábitos alimentares criados, quando o indivíduo se torna independente, torna-se também responsável por suas próprias ingestões alimentares, que aparentemente persistem na idade adulta.

Scarsi (2010) ressalta que a alimentação dos adolescentes é caracterizada por consumo excessivo de refrigerantes, açúcares e *fast foods*, tendo redução na ingestão de frutas e hortaliças o uso de dietas monótonas ou modismo alimentar e a não realização do café da manhã.

Silva et al. (2013) explica que à uma mudança nos hábitos alimentares a partir da diminuição do consumo de alimentos de alto valor calórico e o aumento da ingestão de frutas e verduras é visto como foco de manutenção de uma alimentação saudável.

O Guia Alimentar para a População Brasileira cita que as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (BRASIL, 2014).

No estudo de Ribeiro et al. (2015) a dieta rica em alimentos com alta CG, a resistência insulínica, o uso de cosméticos oclusivos, o estresse emocional e a puberdade são outros fatores importantes no desenvolvimento da acne.

Nutrientes e a Acne

Conforme Meurer e Rocha (2017) a modificação dos hábitos alimentares, com a substituição do consumo de alimentos naturais, pelos processados e industrializados, contribui e muito para o aparecimento da acne. Estudos mostram que a acne tende a se desenvolver em grupos que ingerem principalmente alimentos com altos índices de glicose.

Em seu estudo Costa e Moisés (2010) tentaram comprovar o efeito benéfico da vitamina A e do zinco na acne, realizando a análise das concentrações sanguíneas de proteína ligada ao retinol (o retinol, em última análise, provém do metabolismo tecidual da vitamina A ingerida na dieta) e de zinco em 173 pacientes com acne e em grupo controle. Os pacientes com acne revelaram níveis inferiores de ambos e estes eram menores ainda nos que

apresentavam acne grave. Tal achado, por tanto, confirma o papel relevante da vitamina A e do zinco na etiologia da acne.

Ribeiro et al. (2015) observou na prática diária a associação da acne ao uso de suplementos alimentares ricos em aminoácidos de cadeia ramificada. Atualmente, para adquirir massa muscular, muitos jovens fazem uso de aminoácidos do tipo *whey protein*, que é composto de aminoácidos derivados do soro do leite.

Comin e Santos (2011) relataram em seu estudo que alguns indivíduos portadores de acne vulgar referem piora das lesões após a ingestão de alimentos com alto índice glicêmico (IG). Tendo em vista que a dieta pode auxiliar no tratamento da acne vulgar, é fundamental que se busquem evidências que possam contribuir para o tratamento dessa afecção dermatológica. O índice glicêmico (IG) representa a qualidade de uma quantidade fixa de carboidrato disponível em um determinado alimento. Já a carga glicêmica (CG) representa a qualidade de carboidrato contida nos alimentos, representa o efeito glicêmico global de uma dieta.

Em casos como esses Comin e Santos (2011) explicam que cada vez mais as pesquisas científicas têm concentrado seus esforços na busca de alimentos que possam auxiliar na promoção da saúde e do bem-estar. Neste aspecto, a alimentação e os benefícios que a mesma pode trazer para a estética têm sido muito observados. As modificações na dieta podem alterar os parâmetros bioquímicos e endócrinos que envolvem a patogênese da acne. Dietas de alta CG parecem exacerbar a ocorrência de acne, enquanto que dietas de baixa CG promovem redução significativa do número de lesões, sugerindo uma associação entre quadros de hiperinsulinemia e a ocorrência de acne vulgar.

Sobre esse aspecto, Meurer e Rocha (2017) ressaltaram que a dieta de alto índice glicêmico pode estar envolvida na fisiopatologia da acne, pois é importante contribuinte para o desenvolvimento da hiperinsulinemia, a qual tem estreita relação com do desencadeamento da acne.

Alimentos e a Acne

Meurer e Rocha (2017) explicam que uma dieta livre de alimentos processados, cereais, laticínios, açúcar refinado e óleo refinado em conjunto com alto consumo de frutas frescas, legumes, carnes magras, peixes e outros alimentos ricos em ômega 3 pode ser considerada anti-inflamatória, portanto ideal para casos de acne.

Diante disso Di Landro et al.(2012) identificou uma associação positiva do consumo de leite com a ocorrência de acne em jovens, especialmente o leite desnatado. Nesse mesmo estudo, o consumo de peixe foi associado com um efeito protetor para a acne.

Em outro estudo Scipioni et al. (2015) apresentou que o consumo de gordura, açúcar e *fast foods* estão relacionados positivamente com a acne em adolescentes. A relação da ingestão de produtos lácteos com a acne, apesar de menos discutida, também merece destaque.

Conforme Lauermaann et al. (2016) a observação de que a população com hábitos alimentares não ocidentais não apresenta acne, levou a vários estudos que explorem esta possível correlação. A evidência mais consistente indica que produtos derivados do leite e dietas com níveis glicêmicos altos são comedogênicos. A fisiopatologia implica a estimulação da secreção sebácea e a queratinização hiper-folicular, devido a uma elevação nos hormônios andrógenos.

Nessas condições, Fleury (2013) encontrou uma associação positiva com o consumo de leite integral e desnatado com a acne, de modo a sugerir uma associação entre a influência na produção de hormônios endógenos que geram a acne. Queijos e iogurtes industrializados também contribuem para o desenvolvimento da acne.

Ainda assim Fleury (2013) cita que o chocolate ao leite e 50 % cacau possui quantidades altas de açúcar e leite, e quantidades muito reduzidas de polifenóis (antioxidante muito benéfico à saúde que é rico no cacau) de modo a desencadear a cascata hormonal que leva à formação da acne, ao contrário do chocolate rico em cacau e baixo em açúcar.

Costa et al. (2010) em relação à dieta, verificaram que há uma menor incidência de acne nos países orientais, provavelmente pelos hábitos alimentares mais saudáveis, pois nessas sociedades não se encontram produtos processados, laticínios, açúcares, entre outros, sendo a alimentação à base de vegetais frescos, carnes e frutos do mar grelhados.

Considerações Finais

Em suma, os artigos salientaram que alimentos como açúcares, óleos refinados, laticínios, alimentos processados e com alto Índice Glicêmico, podem agravar o quadro da acne vulgar. Esses alimentos poderiam ser substituídos por alimentos de melhor qualidade nutricional e prevenir o aparecimento da acne vulgar, que são: alimentos integrais e de baixo

IG, frutas e verduras, carnes magras. Neste sentido, os cuidados com uma alimentação saudável é essencial para a prevenção do aparecimento da acne vulgar.

Por isso, as práticas alimentares inadequadas devem ser investigadas precocemente para que se possa estimular o interesse de uma reeducação alimentar, obtendo-se, assim, medidas corretivas através de uma dieta adequada e saudável.

Neste sentido mais estudos deverão ser realizados para elucidar possíveis associações com o aparecimento de acne vulgar em adolescentes.

Referências

- ABREU, E. C. M, et al. **Conhecimento de Alunos da Rede Pública do Município de Canindé/CE sobre o Tratamento de Acne Vulgar**. Fortaleza, 2013 Jan-Jun; 2(1): 28-34 29.
- ALCHORNE, M. M. A.; PIMENTEL, D. R. N. Acne. **Anais Brasileiros de Dermatologia**. 2011; 82(2): 129-34.
- ARAUJO, A. P. S; DELGADO, D. C; MARÇAL, R. **Acne diferentes tipologias e formas de tratamento**. VII EPCC Encontro Internacional de Produção Científica 25 a 28 de outubro de 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação adequada**. Edição especial Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CASTANHA, F; SANTIS, C. A. S. **Acne na Adolescência**. Curitiba- PR, 2015.
- COMIN, A. F; SANTOS, Z. E. A. **Relação entre carga glicêmica da dieta e acne**. Scientia Medica. Vol. 21 no. 1, p. 37 – 43. Porto Alegre 2011.
- CÔRTEZ, MÁRCIA GABRIELLE BONFIM. **Acne e Dieta**. Salvador, 2012.
- COSTA, A; LAGE, D; MOISÉS, T.A. Acne e dieta: verdade ou mito? **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v.85, n.3, p.346-53, 2010.
- Di Landro A., et al. Family history, body mass index, selected dietary factors, menstrual history, and risk of moderate to severe acne in adolescents and young adults. **Jam Acad Dermatol**.v. 67, 2012.
- FLEURY, C. **A cura da Acne**. Primal Brasil, 2013. Disponível em: <http://primalbrasil.com.br/a-cura-da-acne>. Acesso em: 10 mar. 2017.
- FONSECA, R. S. M; MEJIA, M. P. D. **Benefício do ácido salicílico na acne grau I**. Pós Graduação em Estética e Cosmetologia, 2010.
- ISAACSSON, VIVIANE CHRISTINA SIENA. **Impacto emocional da acne vulgar em adolescentes masculinos e fatores associados**. Pelotas, 2011.
- LAUERMAN, F. T, et al. As cicatrizes da acne em adolescentes do sexo masculino de 18 anos de idade: um estudo de base populacional da prevalência e fatores associados. **A. Bras. Dermatol**. v. 91 n. 3. Rio de Janeiro Maio/Junho 2016.
- LEITE, G. P; OLIVEIRA, J. L. **A relação entre o consumo de leite de vaca e acne**. Nutrição aplica a Estética AVM Faculdade Integrada, 2014.
- MEURER, M. C; ROCHA, G. D. W. **Nutrição e Estética – Acne**. Disponível em: <https://loja.institutoapp.com.br/index.php/blog/view/post/p/nutricao-e-estetica-acne>. Acesso em: 19 de agosto de 2017.
- MONTAGNER, S. e COSTA, A. **Diretrizes modernas no tratamento da acne vulgar: da abordagem inicial à manutenção dos benefícios clínicos**. Surgical & Cosmetic Dermatology. v. 2, n.3, p. 205-213, 2010.
- NUNES, P. A. S.; COSTA, M. A. S. N. **Atualização do tratamento médico da acne vulgar na adolescência**. Adolescência & Saúde, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 32-39, abr/jun 2011.
- OLIVEIRA, M. S; MEJIA, D. P. M. **Elaboração de um modelo para implantação de um programa de fisioterapia dermato-funcional com laserterapia para o atendimento na rede do SUS para**

adolescentes com cicatrizes de acne. Pós Graduação em fisioterapia em dermato-funcional – Faculdade Àvila, 2014.

RIBEIRO, B. M, et al. **Acne da mulher adulta: revisão para uso na prática clínica diária.** Departamento de Dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2015.

RIBEIRO, B. M, et al. **Etiopatogenia da acne vulgar: uma revisão prática para o dia a dia do consultório de dermatologia.** Departamento de Dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2015.

SCARCI, K. **Estado nutricional e consumo alimentar de um grupo de adolescentes de uma escola pública e uma privada do município de Forquilha (SC).** Criciúma, dezembro 2010.

SCIPIONI, G; MONTEIRO, G. C; SOLDATELLI, B. **Acne e dieta: uma revisão.** Nutrire. 2015 Apr; 40 (1): 104-109.

SODER, B. F., et al. **HÁBITOS ALIMENTARES: um estudo com adolescentes entre 10 e 15 anos de uma Escola Estadual de Ensino Fundamental, em Santa Cruz do Sul.** Cinergis – Vol 13, n. 1, p. 51-58 Jan/Mar, 2012.

SILVA, A. M. F; COSTA, F. P; MOREIRA, M. **Acne vulgar: diagnóstico e manejo pelo médico de família e comunidade.** Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. Rio de Janeiro, 2014 Jan-Mar; 9 (30):54-63.

SILVA, J. G; TEIXEIRA, M. L. O; FERREIRA, M. A. **Alimentação na Adolescência e as Relações com a Saúde do Adolescente.** Florianópolis, 2014 Out-Dez; 23(4): 1095-103.