



## ACNE VULGAR E ALIMENTAÇÃO: efeitos reparadores

Rodrigo Silva Marques<sup>1</sup>  
Aline Aparecida Neiva dos Reis<sup>2</sup>  
Mariana Moreira Veloso<sup>3</sup>

### RESUMO

A acne vulgar é a patologia predominante nos tratamentos dermatológicos, justamente por se localizar na pele, pode desencadear várias complicações ao indivíduo acometido pela mesma, já que a pele além de ser o maior órgão do corpo humano e possuir diversas funções, é também muito relacionada a transtornos psicossociais, devido a fatores estéticos. A patologia pode se desencadear devido a distúrbios hormonais, por estresse, depressão, falta de higiene e demais formas, tendo como característica a produção excessiva de queratina na pele que resulta em uma reação inflamatória que dá o aspecto característico a doença. Muitos estudos foram e vem sendo feitos para entender melhor e buscar melhores formas de tratamento para o problema, porém poucos estudos associam a acne com a alimentação, mesmo que alguns estudos comprovem que existe influencia direta e indireta da alimentação sobre a acne.

**Palavras-chave:** Acne vulgar. Dieta e acne. Fatores hormonais e acne. Imagem corporal.

### ABSTRACT

---

<sup>1</sup> Acadêmico da Faculdade Atenas;

<sup>2</sup> Professora da Faculdade Atenas;

<sup>3</sup> Professora da Faculdade Atenas.



Acne vulgaris is the predominant pathology in dermatological treatments, just as it is located in the skin, can trigger various complications to the individual affected by it, since the skin and is the largest organ in the body and has many functions, it is also closely related the psychosocial disorders due to aesthetic factors. The trigger condition may be due to hormonal disorders, stress, depression, lack of hygiene and other formal, and characterized by the excessive production of keratin on the skin which results in an inflammatory reaction to give the characteristic feature of the disease. Many studies have been and are being made to better understand and seek better ways of treating the problem, but few studies associate acne with food, although some studies prove that there is direct and indirect influence of food on acne.

**Keywords:** Acne vulgaris. Diet and acne. Hormonal factors and acne. Body image.

## INTRODUÇÃO

A acne é uma das principais patologias dermatológicas existentes, a mesma se manifesta através de sua capacidade de aumentar a produção de sebo nas glândulas sebáceas, principalmente no rosto e no tórax, já que são regiões que possuem a maior concentração de tais glândulas (COSTA; MOISES, 2010).

A acne é uma doença multifatorial que geralmente é desenvolvida por reações imunológicas, distúrbios hormonais, proliferação bacteriana e excesso na produção de queratina na pele o que faz com que aconteça uma reação inflamatória que dá o aspecto clássico da acne vulgar (MENESES, 2009).

Embora o número de estudos que relacionam este tipo de patologia e a alimentação no Brasil seja escassa, experimentos internacionais mostram que a associação entre ambas é real e que a alimentação tem importância no auxílio ao tratamento da doença (CORREA; SILVA; OLIVEIRA, 2015).



## **METODOLOGIA**

A pesquisa desenvolvida, quanto à tipologia, consistiu em uma revisão bibliográfica do tipo descritivo e exploratório. Este estudo foi desenvolvido com base em material já elaborado, constituído exclusivamente de artigos científicos.

O referencial teórico foi retirado de artigos científicos depositados nas bases de dados *Scielo*, *Google Acadêmico*, e *Bireme*. As palavras chave que consistiu a base de pesquisa utilizadas nas buscas foram: acne vulgar, alimentação, epiderme, acne e dieta, saúde da pele e dermatopatias.

## **DESENVOLVIMENTO**

A pele é composta pela sobreposição de 3 camadas de tecidos cutâneos: epiderme, derme e hipoderme. A primeira é a mais externa tem a função de renovar as células inoperantes, a segunda é a camada intermediária e tem como característica a sua resistência e elasticidade e a última é responsável por proteger os órgãos de choques físicos e contenção de tecidos adiposo (MENESES; BOUZAS, 2006).

Esta junção de tecidos, ou seja, a pele é denominada o maior órgão do corpo humano, isso por corresponder cerca de 16% do peso do corpo humano e cobrir toda a sua extensão (BONETTO, 2004).

Além da sua proporção as suas funções que o tornam um órgão essencial, pois ela é capaz de proteger contra choques térmicos, regula a temperatura corporal, é onde se ativa a vitamina D, possui receptores de sensibilidade à dor e outros sentidos, e várias outras funções (COMIN; SANTOS, 2011).

Existem duas classificações da pele quanto à sua espessura, como sendo espessa ou delgada, sendo que a primeira possui glândulas produtoras de suor, de sebo e pelos (COSTA; ALCHORNE, 2007).

Devido a alguns fatores essa produção de sebo das células é acelerada, como quando a produção dos hormônios sexuais é de maior escala o que promove uma inflamação que é denominada acne vulgar (RIBAS; OLIVEIRA, 2008).



Os principais tecidos produtores de sebo são as da região da face e tronco, e quando elas apresentam uma hiperprodução pode se desenvolver uma proliferação de bactérias nesse sebo, que é a base de queratina, acarretando em uma inflamação (ADDOR; SCHALKA, 2010).

Já que a produção de sebo pelos queranocitos foliculares pode ser estimulada por neuromediadores, este excesso de produção de queratina que resulta na acne pode ser provinda de fatores emocionais, e a presença da acne pode agravar ainda mais o quadro psicológico, tornando-se um ciclo vicioso entre emoções e a acne (BRENNER, 2006).

Esta patologia sofre influencia também de fatores genéricos, o uso de cosméticos inadequados ou de maneira incorreta, falta de cuidados higiênicos, na alimentação e fatores psicológicos como depressão e ansiedade (PEIXOTO; OLIVEIRA, 2015).

Estudos visam elucidar a relação da alimentação com o surgimento da acne e alguns achados significativos comprovam a relação, como a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmicos o que favorece a hiperqueratinização através da hiperinsulinemia (COSTA; ALCHORNE; GOLDSCHMIDT, 2006).

O alimento que recebeu mais atenção de estudiosos quanto a capacidade de interagir com a acne foi o leite e seus derivados, sendo o de maior destaque o leite desnatado, devido os mesmos serem ricos em estrógeno, progesterona e esteroides (COSTA; MOISES, 2010).

O iodo também é capaz de favorecer o agravamento do quadro de acnes, portanto devido este alimento estar presente na ração fornecida a vacas leiteiras e no tratamento de feridas nas tetas das mesmas, faz com que o leite contenha iodo e seja um alimento que deve ser evitado por quem é acometido por acnes (TEIXEIRA; FRANÇA, 2007).

Os ácidos graxos insaturados presentes nos alimentos possuem a capacidade de favorecer o acúmulo de cálcio nos ductos da pele, que acarretam na piora da lesão cutânea (BRASIL, 2006).

Foi sabiamente observado que as populações que não consomem ou que consomem em pouca quantidade alimentos industrializados, leite e derivados, açúcares e lipídeos são os que apresentam menor taxa de incidência de acne, assim como as populações que tem como base de sua alimentação os alimentos naturais, integrais e peixes (CORREA; SILVA; OLIVEIRA, 2015).

O sebo produzido pelo corpo humano é composto por sua maioria de triglicerídeos e as bactérias se alimentam destes triglicerídeos, produzindo ácidos graxos que são absorvidos pela pele, o que aumenta a oleosidade cutânea, portanto, os triglicerídeos devem ser evitados (ZUCHETO et al., 2015).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**



É fato que a acne é uma patologia multifatorial que causa danos físicos e conseqüentemente leva a problemas psicológicos e sociais, e que deve ser dada a devida atenção a esta enfermidade como um problema de saúde que atinge muitos indivíduos, sendo necessário ainda maiores estudos sobre a mesma.

Embora a interação dos alimentos com a acne vulgar não seja tão íntima, estudos comprovam suas afinidades e através disso a alimentação se tornou parte do tratamento contra a acne, assim como, na sua prevenção, como por exemplo evitando alimentos processados e gordurosos e dando preferência a alimentos frescos e naturais, como é o caso de peixes e verduras.

Independente da origem da acne a alimentação pode prejudicar ou aliviar o quadro atual em que ela se encontra, portanto conclui-se que a hipótese desta revisão bibliográfica foi validada.

## REFERÊNCIAS

ADDOR, Flavia Alvim Sant'Anna; SCHALKA, Sergio. **Acne as mulher adulta: aspectos epidemiológicos, diagnósticos e terapêuticos.** Rev. Bras. Dermatol. Rio de Janeiro, v.85, n.6, pp. 789-795, nov. /dez. 2010.

BONETTO, Darci V. S. **Acne na adolescência.** Adolescência e Saúde. Paraná, v.1, n.2, pp. 10-13, jun. 2004.

BRASIL. **Perfil nosológico das consultas dermatológicas no Brasil.** Sociedade Brasileira de Dermatologia. Rio de Janeiro. v. 81, n.6, pp. 549-558, 2006.

BRENNER, Fabiane Mulinari; et al. **Acne: um tratamento para cada paciente.** Rev. Ciênc. Méd., Campinas, v.15, n.3, pp.257, maio/jun. 2006.

COMIN, Alessandra Furlan; SANTOS; Zilda Elizabetch de Albuquerque. **Relação entre carga glicêmica da dieta e acne.** Rev. Scientia Medica. Porto Alegre, v.21, n.1, pp. 37-43, 2011.

CORREA, Fabiane Fernanda de Barros; SILVA, Richard Cordeiro da; OLIVEIRA, Adilson Cardoso de. **Acne, inimiga da pele.** X Congresso de Educação do Norte do Paraná-Centro de Ciências Humanas e da Educação. Jacarezinho, 2010. pp. 172-



180. Disponível em: <  
<http://www.cj.uenp.edu.br/files/Eventos/congressoeducacao/2010/15.pdf>>. Acesso  
em: 14 ago, 2015.

COSTA, Adilson; MOISÉS, Thaís Abdalla. **Acne e dieta: verdade ou mito?** Na. Bras. Dermatol. Rio de Janeiro, v.85, n.3, pp 346-353, 2010.

COSTA, Adilson; ALCHORNE, Mauricio Mota Avelar. **Acne vulgar: estudos piloto de avaliação do uso oral de ácidos graxos essenciais por meio de análises clínica, digital e histopatológica.** Rev. Bras. Dermatol. Rio de Janeiro, v. 82, n.2, pp. 129-134, 2007.

COSTA, Adilson; ALCHORNE, Mauricio Motta de Avelar; GOLDSCHMIDT, Maria Cristina. **Fatores etiopatogênicos da acne.** An. Bras. Dermatol. São Paulo. v.85, n.5, pp.451-459, 2006.

MENESES, Celsi; BOUZAS, Isabel. **Acne vulgar e adolescência.** Rio de Janeiro, v.6, n.3, pp. 21-23, set. 2009.

PEIXOTO, Josiane; OLIVEIRA, G. G. **Bioquímica do envelhecimento.** V Congresso Multiprofissional em Saúde. jun. 2011. Londrina. Centro Universitário Filadélfia. Disponível em: <  
[http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2011/7/350\\_420\\_publipg.pdf](http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2011/7/350_420_publipg.pdf)>. Acesso em: 14 ago. 2015.

RIBAS, Jonas; OLIVEIRAS, Cláudia Mariana P. B; RIBEIRO, Júlio César Simas. **Acne vulgar e bem-estar em acadêmicos de medicina.** Amazonas. v.83, n.6, pp.520-525, 2008.

SCHMITT, Juliano Vilaverde; MASUDA, Paula YOSHIKO; MIOT, Hélio Amante. **Padrões clínicos de acne em mulheres de diferentes faixas etárias.** Rev. Bras. Dermatol. Curitiba. v.84, n 4, pp.349-354, 2009.

TEIXEIRA, Márcia Almeida Galvão; FRANÇA, Emmanuel Rodrigues de. **Mulheres adultas com acne: aspectos comportamentais, perfis hormonal e ultrassonográfico ovariano.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant. Recife, v.7, n.1, pp. 39-44, jan. /mar. 2007.

ZUCHETO, Gabrieli et al. **Acne e seus tratamentos: uma revisão bibliográfica.** XV Simposio de ensino, pesquisa e extensão. out., 2011, Santa Maria. Centro Universitario Franciscano, UNIFRA. Disponível em: <  
<http://www.unifra.br/eventos/sepe2011/Trabalhos/1870.pdf>>. Acesso em: 14 ago. 2015.