



RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E A ACNE

BRENDA DA SILVA PEREIRA

INTRODUÇÃO A pele é considerada o maior órgão do corpo humano, tendo 15% do total do peso. A acne vulgar ou juvenil é uma das dermatoses mais prevalente na população geral, principalmente durante a fase da adolescência. A relação entre acne e a dieta é um assunto que vem sendo repercutido desde a década de 50. Sendo necessário compreender de que forma a alimentação pode influenciar positivamente na vida de pessoas que sofrem com dermatoses como a acne. **OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho é apresentar a relação entre a alimentação e a acne, e compreender quais alimentos podem contribuir para o surgimento dessa dermatose e os que favorecem a sua diminuição. **METODOLOGIA:** Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, que teve como critérios de inclusão os artigos desenvolvidos nos anos de 2012-2022, escritos em português e espanhol. Tendo como palavras – chave: Acne, alimentos e nutrientes. Como critérios de exclusão não foram selecionados artigos com mais de 10 anos de publicação. **RESULTADOS:** Um estudo avaliou o público de adolescentes e adultos com acne e concluiu que o consumo de produtos lácteos pode aumentar a probabilidade de desenvolver essa dermatose. O leite e produtos lácteos aumentam os níveis de IGF-1 em maior proporção do que outras fontes proteicas. O IGF-1 é responsável por estimular o processo de lipogênese das glândulas sebáceas. Além disso, aumenta a síntese adrenal e gonadal de andrógenos, podendo agravar a acne. Paralelo a isso, alguns estudos trazem a hipótese de que alimentos com alto índice glicêmico também pode contribuir para o surgimento da acne. Uma alimentação anti-inflamatória a base de frutas frescas, legumes, verduras, carnes magras, peixes, e chocolate com 70% do teor de cacau pode contribuir para a diminuição de lesões na pele. **CONCLUSÃO:** Foi observado que alimentos inflamatórios agravam a acne, em contrapartida os anti-inflamatórios diminui essas lesões. Concluindo que uma alimentação equilibrada pode influenciar diretamente nesse processo. Confirmando a hipótese que alimentação e estética estão interligadas, e podem promover bem estar ao indivíduo.

Palavras-chave: Acne, Alimentação, Nutrientes, Anti-inflamatórios, Próinflamatório.