CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO DE LATICÍNIOS E ALIMENTOS COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO E O DESENVOLVIMENTO DA ACNE

MICAELA MENEZES AZEVEDO

BARRA DO GARÇAS-MT, OUTUBRO DE 2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO DE LATICÍNIOS E ALIMENTOS COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO E O DESENVOLVIMENTO DA ACNE

MICAELA MENEZES AZEVEDO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito parcial para obtenção do título de tecnólogo em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia, sob orientação da Especialista Rejane Martins Vieira.

BARRA DO GARÇAS-MT, OUTUBRO DE 2024

RELAÇÃO ENTRE CONSUMO DE LATICÍNIOS E ALIMENTOS COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO E O DESENVOLVIMENTO DA ACNE

Micaela Menezes Azevedo [1]
Rejane Martins Vieira [2]

RESUMO: O objetivo desta pesquisa foi analisar e comparar a influência dos processos alimentares ricos em laticínios e índices glicêmicos sobre o desenvolvimento de quadros acneicos. Este trabalho se justifica de modo que a acne de decorrência alimentar está se tornando uma disfunção estética muito comum. A metodologia utilizada foi exploratória e observacional, com aplicação do método quali-quantitativo. O teste foi aplicado em 40 pessoas, de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 40 anos. Como critério de inclusão, foi considerado o estado cutâneo acneico ou seborreico. Os resultados mostraram que laticínios e alimentos com alto índice glicêmico possuem grande influência no agravamento do caso acneico, sugerindo a melhora nos hábitos alimentares por parte dos indivíduos afetados. Além disso, foi observado que a disfunção afeta a autoestima dos participantes, reforçando a importância de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da acne.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Produtos lácteos; Hiperinsulinemia; Alimentação; Inflamação cutânea.

ABSTRACT: The objective of this research was to analyze and compare the influence of dietary processes rich in dairy products and glycemic indexes on the development of acne. This work is justified in that food-related acne is becoming a very common aesthetic disorder. The methodology used was exploratory and observational, applying the qualitative-quantitative method. The test was applied to 40 people, of both sexes, aged between 18 and 40 years. As an inclusion criterion, acneic or seborrheic skin status was considered. The results showed that dairy products and foods with a high glycemic index have a great influence on the worsening of acne, suggesting an improvement in eating habits on the part of affected individuals. Furthermore, it was observed that the dysfunction affects the participants' self-esteem, reinforcing the importance of a multidisciplinary approach in the treatment of acne.

KEY WORDS: Nutrition; Dairy products; Hyperinsulinemia; Food; Skin inflammation.

[1] Acadêmica (o) do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil. Contato: (66) 99659-2718 e-mail: micaelamenezes2406@gmail.com
[2] Docente orientadora Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética, Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil, especializada em Enfermagem do trabalho, docência no ensino superior e MBA em estética e negócio, graduada em Enfermagem pelo UNIVAR. Contato: (66) 99656-6673

1. INTRODUÇÃO

A pele é o maior órgão do corpo humano, encarregada pela divisão do meio externo e interno, é composta por três camadas dessemelhantes: epiderme, derme e hipoderme. Exerce funções importantes como: proteção, revestimento, regulação da temperatura, manutenção homeostática, função sensitiva e síntese de vitamina D (Canteiro; Oliveira; Weckerlin, 2022).

A acne vulgar é considerada a 8ª patologia mais comum do mundo, com predominância de 9,4%. Pessoas de todas as idades são lesadas, contudo, a predominância apresenta um valor considerável na adolescência. Deste modo, é vista como uma doença inflamatória crônica da unidade pilossebácea multifatorial, envolvendo fatores genéticos, disfunção hormonal, aumento da produção de sebo, queratinização anormal e proliferação bacteriana (Diniz; Egypto; Souza, 2022).

A acne é classificada em cinco graus de gravidade: o grau I é considerado a forma mais leve encontrada, conhecida como acne não inflamatória ou acne comedogênica, ela ocasiona o aparecimento de comedões abertos e fechados. No grau II, cientificamente chamada de acne pápulo-pustulosa, ocorre o aparecimento de comedões, pápulas com ou sem eritema e pústulas. No grau III, acne nódulo-cística, apresenta-se comedões, pápulas, pústulas e nódulos. No grau IV, conhecido como acne conglobata, é evidente a presença de comedões, pápulas, pústulas, nódulos, abcessos e fístulas. As cicatrizes nesse grau se ressaltam posteriormente o processo inflamatório. O grau V é o mais grave e raro dessa dermatose, é conhecido como acne fulminante, em que a pessoa afetada manifesta sintomas sistêmicos como mal-estar, mialgias, febre, artralgia e fadiga (Sousa; Santos, 2021).

Dentre os cuidados que são capazes de auxiliar na melhoria dos aspectos da pele a ingestão alimentar tem alta significância na prevenção e no tratamento da acne, uma vez que alimentos ricos em gorduras, lactose, alimentos com alto índice glicêmico e industrializados são capazes de provocar processos inflamatórios (Macedo *et al.*,2020).

A carga glicêmica na alimentação tem sido apresentada como algo importante no tratamento da acne vulgar, em razão de que a hiperinsulinemia aguda repetida, ocasionada pela ingestão de alimentos com alta carga glicêmica, é capaz de alterar os parâmetros bioquímicos e endócrinos ligados a dermatose (Mota, 2021).

O leite é um líquido secretado da glândula mamária de diversos mamíferos e apresenta inúmeros derivados. É classificado como um líquido com proteínas de alto valor biológico. O leite e seus derivados independentemente de portar baixo índice glicêmico, estimulam a produção do fator de crescimento parecido à insulina tipo 1 (IGF-1), contribuindo para o

surgimento e/ou agravamento da acne. Além do mais, contém estrogênio e progesterona que são precursores de andrógenos e esteróides 5α-redutase-dependentes, que estão ligados com a comedogênese (Viríssimo, 2023).

A acne é decorrente de vários fatores onde um deles é a ingestão de alimentos, como os derivados de leite e alimentos com alto índice glicêmico. Por sua ingestão ser comum no dia a dia a acne se tornou uma disfunção estética muito comum entre a sociedade. A pesquisa foi realizada como forma de identificar a influência dos processos alimentares para o surgimento da acne, saber se a acne compromete a autoestima, compreender a participação das alterações intestinais para a formação da disfunção.

O objetivo principal do artigo é analisar e comparar a influência dos processos alimentares ricos em laticínios e índices glicêmicos sobre o desenvolvimento de quadros acneicos. Além de investigar o nível de comprometimento da autoestima em portadores de acnes; compreender a participação das alterações intestinais influenciadas pelo processo alimentar na formação de acne; verificar o impacto inflamatório dos alimentos lácteos e altamente glicêmicos sobre a pele; classificar os graus da acne de acordo com os tipos de lesões apresentadas; identificar o nível de resistência em relação à procura por tratamentos estéticos; e averiguar o nível de resposta à redução do quadro acneico após readequação alimentar desinflamatória.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória e observacional com aplicação do método quali-quantitativo. O teste foi aplicado em 40 pessoas, sendo elas de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 40 anos. Como critério de inclusão foi implementado o seguinte parâmetro: apresentação do estado cutâneo acneico ou seborreico.

Todos os pacientes passaram por uma avaliação e anamnese facial. Todos os participantes da pesquisa foram orientados sobre a rotina de skin care e sobre o correto uso do filtro solar.

Para verificação dos hábitos diários do grupo, foi elaborado e aplicado um questionário para o grupo, por meio da ferramenta Google Forms que foi disponibilizado através de um link nas redes sociais. Este visou obter informações sobre o cuidado da pele, período de aparição das acnes, rotina alimentar detalhada, hábitos intestinais, entre outros aspectos.

Todos os participantes receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) expressando sua aceitação com a pesquisa, preservando-se a identidade dos sujeitos,

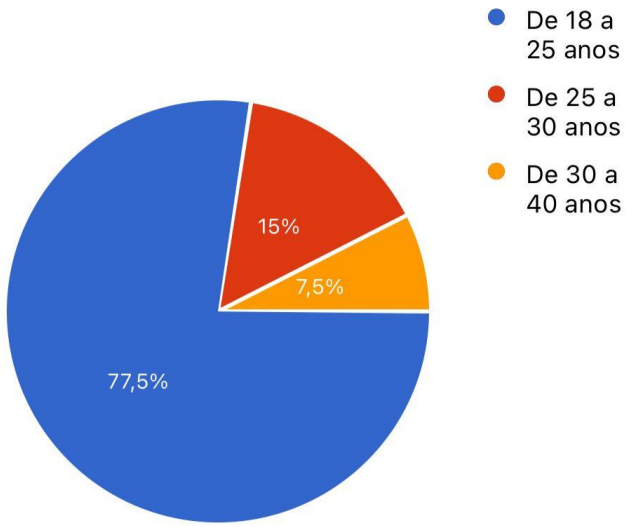
conforme estabelecido pela Resolução 510/16 (BRASIL, 2016). Após o termo de consentimento livre e esclarecido ter sido assinado pelos voluntários, a pesquisa foi proposta e executada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram aplicados 40 questionários, e a partir da análise dos dados ficou claro que a maioria dos participantes tem de 18 a 25 anos de idade (77,5%), em segundo lugar vem a faixa etária de 25 a 30 anos (15%) e por fim pessoas de 30 a 40 anos (7,5%).

Com base em suas pesquisas Rodrigues *et al* (2019) concluíram que a maioria dos participantes possuíam entre 18 e 25 anos de idade, e logo após, com o segundo maior número aparecem pessoas maiores de 25 anos. Oliveira *et al* (2020) identificaram que em um estudo, 56% dos participantes informaram ter 18 a 25 anos, prevalecendo como o maior número de participantes com essa idade.

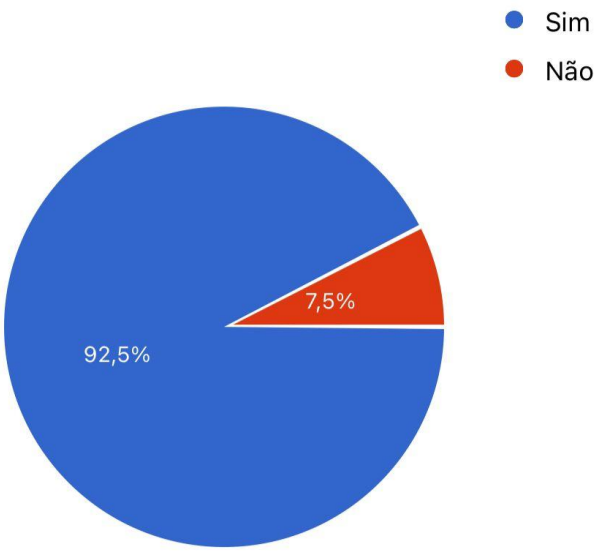
Figura 1 – Idade dos participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Ao serem perguntados sobre a suas experiências com a acne, 92,5% dos participantes responderam que têm ou já tiveram a disfunção, e apenas 7,5% relatam que nunca tiveram acne. De acordo com Carvalho *et al* (2020) a acne pode atingir 80 a 85% da população, onde grande parte de sua origem é no período da puberdade. Conforme Resende, Silva, Caldas (2021) em torno de 80% da população possui acne em alguma fase da vida, podendo ser originada por alguns fatores como estresse, fatores hormonais e alimentação.

Figura 2 – Participantes com acne



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Os participantes responderam também sobre o período de aparecimento da acne, onde uma parte das respostas mostraram uma grande incidência no período da puberdade, variando de 10 a 15 anos. Além de relatos de aparecimento após a reiterada da barba, com a interrupção do anticoncepcional e início da menstruação.

Para Barbosa (2022) a puberdade é um período difícil para muitos adolescentes, já que nesse ciclo ocorrem mudanças no corpo que influenciam no surgimento da acne, popularmente chamada de espinhas. Essa disfunção incomoda a parte da população mais jovem, dando origem a baixa autoestima e isolamento social. De acordo com Santos (2022) a acne é um problema comum que afeta homens e mulheres em seu cotidiano, variando por todas as idades, mas em especial na adolescência atingindo 85% da população nessa faixa etária.

Figura 3 – Período de aparição

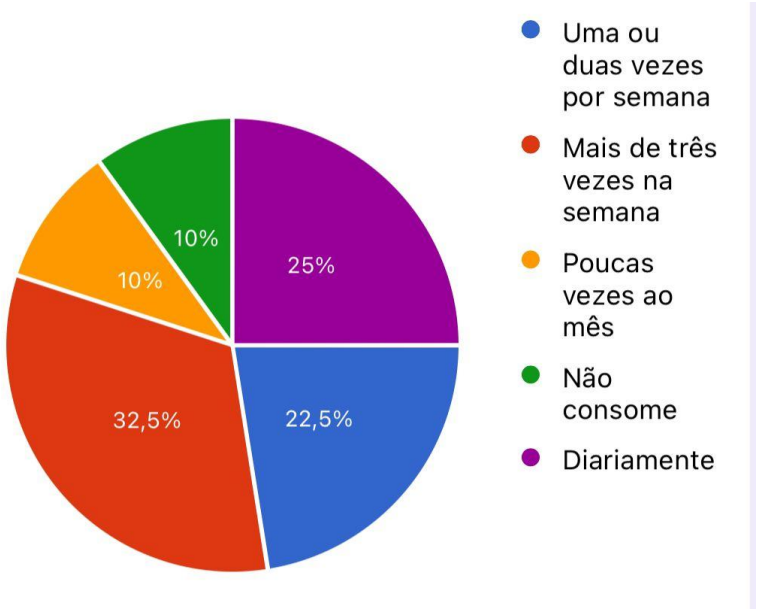
Período	Quantidade	Porcentagem
8 – 20 Anos	23	57,50%
Desde a adolescência	2	5%
Há 10 meses	2	5%
Há muito tempo	2	5%
Outros (vários períodos com 1 ocorrência cada)	11	27,50%
Total de participantes	40	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Com o intuito de saber o quanto a alimentação afeta no aparecimento da acne, os participantes foram questionados sobre o consumo de laticínios no seu dia a dia. Sendo as opções disponibilizadas ‘uma ou duas vezes por semana’ (22,5%), ‘mais de três vezes na semana’ (32,5%), ’poucas vezes no mês’ (10%), ‘não consome’ (10%) e ‘diariamente’ (25%).

De acordo com Freitas, Marinho, Portela (2021) a investigação científica sobre a associação do consumo de laticínios e o aparecimento da acne vem crescendo a algum tempo. Para Neme, Pontes (2022) a ingestão de laticínios beneficia o aumento da produção de sebo, consequência das respostas inflamatórias da lactose ou das proteínas presentes. Segundo Saldanha (2022), por volta de 80% da proteína do leite de vaca é constituída por caseína e os outros 20% são proteínas do soro do leite. O aparecimento de acne em pessoas que consomem leite pode estar relacionado aos dois compostos. Sugerindo que uma alimentação sem laticínios pode ajudar pacientes com acne.

Figura 4 – Consumo de laticínios



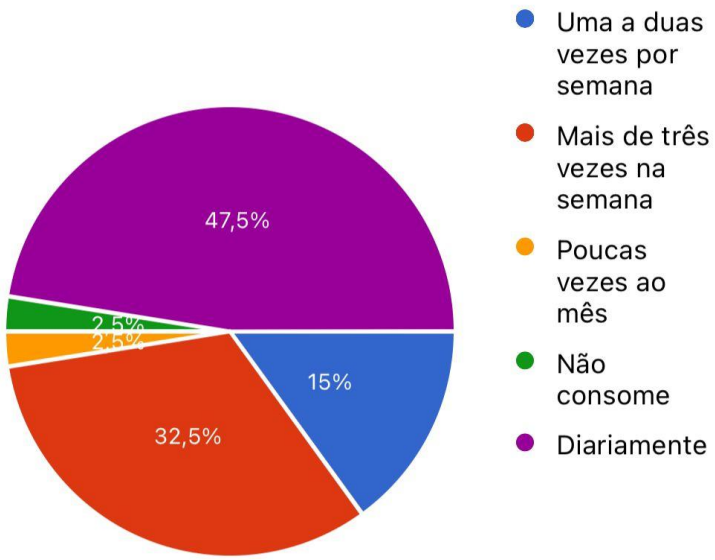
Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Em relação ao consumo de alimentos com alto índice glicêmico, percebemos um alto consumo por parte dos participantes. As opções disponibilizadas como resposta foram ‘uma ou duas vezes por semana’ (15%), ‘mais de três vezes na semana’ (32,5%), ’poucas vezes no mês’ (2,5%), ‘não consome’ (2,5%) e ‘diariamente’ (47,5%).

Segundo Lima *et al* (2023) o consumo de alimentos com elevado índice glicêmico (IG) causam altas nos níveis de glicose no sangue, gerando picos de insulina. Essa alta, leva ao aumento nos níveis hormonais androgênicos, o qual, facilita a produção sebácea pelas glândulas. A demasia de sebo leva a obstrução dos folículos pilosos, desencadeando o

aparecimento de acnes. Estudos indicam que a alimentação com baixo índice glicêmico reduziria o aparecimento das inflamações. Conforme Albertin (2021) uma alimentação rica em carboidratos com baixo índice glicêmico e com elevada quantidade de proteínas seria eficaz na diminuição nos sinais de inflamação.

Figura 5 – Consumo de alimentos com alto índice glicémico

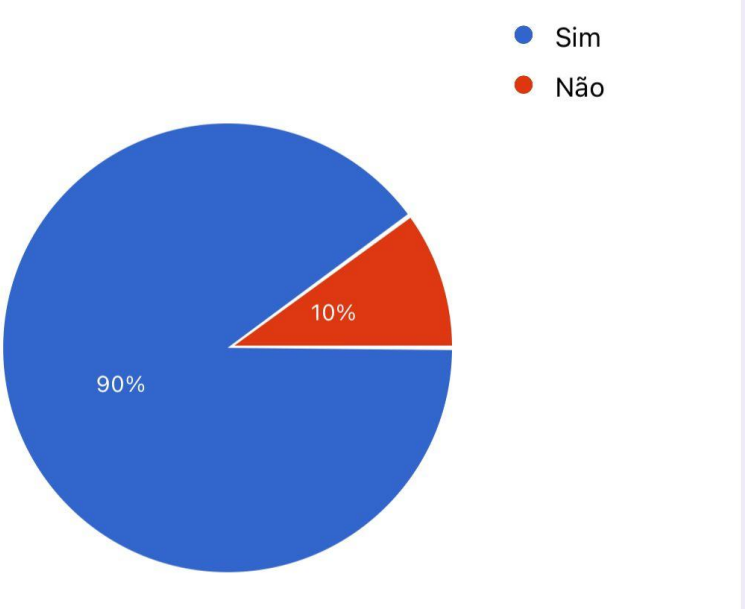


Fonte: Dados da pesquisa (2024)

Sabendo que a autoestima é muito importante para grande parte da população, os participantes foram questionados se a acne os afeta de alguma forma. Obtivemos como resposta que a maioria se sente afligida, tendo 90% de respostas ‘sim’ e apenas 10% dos participantes responderam ‘não’.

Conforme Assis, Combuí, Costa (2024) a busca pelo padrão de beleza está afetando negativamente às pessoas, levando a uma distorção de imagem. A acne não tratada pode acarretar cicatrizes levando a baixa autoestima da pessoa afetada, podendo levar a quadros mais graves como a depressão. Para Dantas, Egypto (2020) dependendo do grau acneico, essa inflamação pode impactar negativamente na vida do portador. Podendo levar a ansiedade, isolamento social, provocação com relacionamentos, constrangimento, além de sintomas como dor e prurido.

Figura 6 – Influencia da acne na autoestima



Fonte: Dados da pesquisa (2024)

De acordo com Radaeli *et al* (2023) a acne é uma disfunção que, em sua grande maioria, causa agravamento na autoestima por afetar à estética pessoal, além de problemas sociais. A não procura profissional pode acarretar em outras disfunções na pele e piora no quadro psicológico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se iniciou o trabalho de pesquisa foi observado que havia uma necessidade em saber qual a relação dos laticínios e alimentos com alto índice glicêmico ao desenvolvimento da acne.

Diante disso, a pesquisa teve como objetivo geral analisar e comparar a influência dos processos alimentares ricos em laticínios e índice glicêmico sobre o desenvolvimento de quadros acneicos. Constatasse que o objetivo geral foi atendido, pois o trabalho conseguiu identificar que grande parte dos participantes consomem laticínios e alimentos com alto índice glicêmico e relatam que sua alimentação poderia ser um dos fatores para o aparecimento da acne.

O objetivo específico inicial era investigar o nível de comprometimento da autoestima em portadores de acne, e constatou-se que a autoestima é muito afetada pelo aparecimento dessa disfunção, podendo levar a problemas psicológicos.

O segundo objetivo específico era compreender a participação das alterações intestinais influenciadas pelo processo alimentar na formação da acne, onde a maioria dos participantes

responderam estar com o intestino funcionando regularmente, além de relatarem apresentar estufamento.

Já o terceiro objetivo específico era verificar o impacto inflamatório dos alimentos lácteos e altamente glicêmicos sobre a pele, onde os participantes responderam acreditar na influencia da alimentação sob o aparecimento da acne.

O quarto objetivo específico era classificar os graus da acne de acordo com os tipos de lesões apresentadas, porém tal objetivo não pode ser respondido durante a pesquisa por limitações de contato com os participantes que responderam a pesquisa, o que impossibilitou a obtenção suficiente de dados.

O quinto objetivo específico era identificar o nível de resistência em relação a procura por tratamentos estéticos, obtivemos como resposta que grande parte dos participantes já realizou ou se interessou em fazer um procedimento estético, sendo grande parte das repostas a realização de limpeza de pele e peeling.

O sexto e último objetivo específico era averiguar o nível de resposta a redução do quadro acneico após readequação alimentar desinflamatória, onde uma parte dos participantes relataram ter feito alguma mudança em sua dieta para melhorar a aparência da pele, restringindo alimentos com alto teor de açúcar e gordura, laticínios, entre outros.

A pesquisa partiu da hipótese de que há necessidade de investigação a respeito da influência dos processos alimentares para o surgimento da acne, além saber se a acne compromete a autoestima e compreender a participação das alterações intestinais para a formação da disfunção. A partir dos dados coletados, comprovou-se que os hábitos alimentares desempenham um papel importante no desenvolvimento da acne, além de causar alterações intestinais. Provando também que a disfunção impacta diretamente a autoestima dos afetados.

O problema levantado no início da pesquisa era saber qual a influência dos processos alimentares ricos em laticínios e índices glicêmicos no aparecimento da acne, onde obtivemos como resposta que a alimentação a base de laticínios e alimentos com alto índice glicêmico causa impacto não só na pele como também na autoestima pessoal, já que a acne é uma disfunção muito indesejada e pode causar transtornos sociais.

A pesquisa foi realizada de forma exploratória e observacional. O questionário foi aplicado em 40 pessoas, sendo elas de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 40 anos. Como critério de inclusão foi usado o parâmetro de apresentação do estado cutâneo acneico ou seborreico. Foi elaborado e aplicado um questionário para o grupo, por meio da ferramenta Google Forms através de um link nas redes sociais.

Diante da metodologia proposta percebesse que o trabalho poderia ter sido realizado com uma coleta de dados maior, já que a limitação de tempo permitiu que apenas uma população pequena fosse analisada.

Perante o exposto problema, recomenda-se que os profissionais da área levem em consideração a influência da alimentação ao tratar a acne, associando ao tratamento a opinião nutricional, além de um profissional que possa abordar questões psicossociais para casos com baixa autoestima.

Para estudos futuros seria interessante o aprofundamento em relação a microbiota intestinal e a acne, além de buscar alimentos específicos que possam impactar diretamente no aparecimento da acne e na saúde da pele em geral.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albertin, George Ricardo Salek. Nutrição e acne: uma revisão da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição. 24p. Limeira. **UNICAMP**, 2021.

Assis, Gabriela Tedardi; Cambuí, Heloisa Aguetoni; Da Costa, Mylena Cristina Dornellas. A acne vulgar e as implicações para a autoestima de adolescentes. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, v. 40, n. especial, p. 269-290, 2024.

Barbosa, Wilson Pontes. Atenção Farmacêutica Voltada ao Tratamento da Acne na Puberdade. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharel em Farmácia. 32p. Cuiabá. **UNIC**, 2022.

Canteiro, Erika Larissa Ogeda; Weckerlin, Evaldo Rodrigo; Da Silva Oliveu, Caroline Alves. Tratamentos Para Sinais De Envelhecimento Facial: Uma Revisão de Literatura. **Revista Magsul de Estética e Cosmética**, v. 3, n1, p. 1-26, 2022.

Dantas, Maria Kezia Pinheiros. Acne e Autoestima: O Impacto da Acne Vulgaris na Autoimagem do Paciente Dermatológico. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 5, n.1, p. 1-12, 2020.

De Oliveira, Grazielle Alves et al. Isotretinoína no Tratamento da Acne: Riscos e Benefícios. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 1, n. 1, p. 1-20, 2020.

De Resende, Luísna Gabriela Aguiar Lobo; Da Silva, Gabriel Cardoso Oliveira; Caldas, Erica Carvalho. O Impacto Psicossocial da Acne Vulgar/The Psychosocial Impact of Acne Vulgaris. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 15, n. 58, p. 351-367, 2021.

Diniz, Andrea Vaz et al. Influência dos Laticínios e da Suplementação Proteica na Manifestação da Acne. **Revista Contemporânea**, v. 2, n. 3, p. 967-984, 2022.

Dos Santos, Camila Sacramento. Gerenciamento de Cicatrizes de Acne com Múltiplos Procedimentos em Harmonização Orofacial. Tese de Doutorado. 37p. São Paulo. **Faculdade São Leopoldo Mandic**, 2022.

Freitas, Marta Goes; Marinho, Ana; Portela, Liliana. Consumo de Laticínios e Desenvolvimento de Acne-uma Revisão Baseada na Evidência. **Acta Portuguesa de Nutrição**. **[Internet]**, v. 25, n. 1, p. 58-62, 2021.

Gomes, Letícia Pinho et al. Influência dos Cuidados com a Pele no Controle da Acne em Adolescentes. **Revista eletrônica interdisciplinar**, v. 12, n. 2, p. 013-022, 2020.

Lima, Mirella Maria et al. Acne e Dieta: Estudos Sobre a Relação Entre Alimentação e Agravamento da Acne. **Periódicos Brasil,** v. 3, n. 2, p. 1506-1513, 2024.

Mota, Emily Mirela Machado. A Influência da Nutrição no Tratamento da Acne Vulgar na Adolescência. Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição. 42p. Barreiras. **UNIRB**, 2021.

Neme, Gabrielli de Godoy; Pontes, Maria Julia da Silva. A Influência da Alimentação e do Uso de Nutricosméticos no tratamento da acne vulgar. Trabalho de Conclusão de Curso em Biomedicina. 35p. São Paulo. **Centro Universitário São Camilo**, 2022.

Radaeli, Karlla Montozo et al. Tratamento Cosmetológico E Farmacológico Da Acne E Sua Influência Estética Na Autoestima Da Mulher. **Cadernos Camilliani**, v. 20, n. 2, p. 50-67, 2023.

Saldanha, Anna Clara Bezerra de Almeida. Relação Causal Entre Nutrição e Acne Vulgar: Uma Revisão Integrativa. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 8, n. 1, p. 1-18, 2023.

Sousa, Amanda Cristina dos Santos; Santos, Maria Luiza da Silva. Influência da Alimentação na Eclosão da Acne: Uma Revisão Integrativa da Literatura. Trabalho de Conclusão de Curso em Estética e Cosmética. 12p. Teresina. **UNIFSA**, 2021.

Trajano, Leticia Paula Benvindo; Ferreira, Pablo Ricardo Barbosa; De Araújo, Éverton José Ferreira. Atenção Farmacêutica a Pacientes do Sistema Único de Saúde com Acne Grave: Um Serviço. **Infarma Ciências Farmacêuticas** v. 31, n. 3, p. 219-226, 2019

Uchôa, Maria Aline Oliveira et al. O Impacto da Acne na Vida Social de Estudantes Universitários. **Temas em Saúde**, v. 20, n. especial, p. 29-32, 2020.

Viríssimo, Juliana Pinheiro. Ingesta de Dieta de Alto Índice Glicêmico e Laticínios e sua Associação com a Acne Vulgaris. Trabalho de Conclusão de Curso em Nutrição. 19p. Goiânia. **PUC Goiás**, 2023.

.