

A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DA PELE

GOSCHE, Eloise¹

PICOLI, Nathalia²

FRAPORTI, Liziara²

¹ Acadêmica do curso de Biomedicina da Unidade Central de Educação FAI Faculdades Centro Universitário FAI – UCEFF, Polo Chapecó.

² Docente do curso de Biomedicina da Unidade Central de Educação FAI Faculdades Centro Universitário FAI – UCEFF, Polo Chapecó .

E-mail para correspondência: eloisegosche279@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: 1 Com o passar dos anos, nosso corpo sofre mudanças devido à idade e fatores externos, como poluição, sol e frio, que deixam marcas na pele.

¹ Por isso, é essencial adotar cuidados diários para protegê-la, muitas mulheres já perceberam a importância desse hábito e investem em cosméticos, como hidratantes faciais, géis de limpeza e suplementos para tratar e proteger o rosto.² No tecido epitelial, o colágeno se destaca por representar 70% do total de proteínas da pele e desempenhar a função de firmar os tecidos, um dos fenômenos que contribui para o envelhecimento é a glicação,³ assim como uma alimentação com alta carga glicêmica podem elevar a causa de acne e ⁵ também a disbiose intestinal que pode levar ao envelhecimento cutâneo de forma mais acelerada. **Objetivo:** Realizar uma revisão bibliográfica sobre a influência da alimentação na saúde da pele descrevendo como diversos alimentos e cuidados podem impactar na pele e indicações de melhora de hábitos para melhora da pele. **Método:** As pesquisas foram realizadas nos sites Scielo e Google Acadêmico utilizando os termos “alimentação e cuidados com a pele”, “tratamentos dermatológicos e nutrição” onde foram encontrados 5 artigos entre os anos de 2012 há 2024 onde constam informações e dados pertinentes referente ao tema do presente trabalho. **Resultados e**

Discussão: ⁴ Cada tipo de pele exige cuidados específicos para mantê-la saudável, incluindo limpeza, hidratação, uso de cosméticos, protetor solar, boa alimentação e hidratação. ⁴ Manter uma dieta equilibrada com alimentos integrais ricos em vitaminas e nutrientes é fundamental para ter uma pele bonita e saudável. ³ Segundo estudos a maior parte da população possui um estilo de alimentação caracterizado pelo alto consumo de açúcares refinados como doces, sobremesas e bebidas açucaradas, ² onde ocorre o processo de glicação que caracteriza-se é uma reação não enzimática que pode ocorrer na presença de hiperglicemia, quando uma molécula de glicose se liga a uma proteína rígida, esse processo resulta na formação de glicotoxinas, que alteram as estruturas celulares e comprometem o bom funcionamento dessas proteínas no organismo. ³ Também gorduras animais ricos em ácidos graxos saturados e ômega-6, com baixo consumo de ômega-3, carnes processadas especialmente carne vermelha, grãos refinados, laticínios integrais com alto teor de gordura, produtos de origem animal, sal, ovos e batatas, principalmente em versões processadas, fritas e pré-embaladas e possuem um baixo consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, peixes, nozes e sementes, resultando em uma dieta pobre em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos. ⁵ A disbiose intestinal resultante de uma dieta não saudável afeta a saúde da pele por meio do eixo intestino-pele, um dos principais fatores que influenciam esse eixo é o aumento da permeabilidade intestinal, que ocorre quando a barreira intestinal é comprometida devido à disbiose. ⁵ Além disso, a disbiose intestinal pode provocar alterações no sistema imunológico, levando a um estado de inflamação crônica de baixo grau, isso pode contribuir para o surgimento de condições inflamatórias da pele, como acne, rosácea, dermatite atópica e psoríase. **Conclusão:** Os resultados encontrados são controversos, contudo, o papel da nutrição nas doenças dermatológicas não deve ser negligenciado, pois pesquisas recentes revelam conclusões relevantes. Assim, embora a nutrição e a alimentação, por si só, não demonstram um impacto significativo no tratamento das doenças dermatológicas estudadas, a intervenção nutricional que inclui mudanças nos hábitos alimentares e no consumo de certos nutrientes presentes nos alimentos

pode ser considerada um importante complemento para terapias dermatológicas.

Palavras-chave: alimentação; cuidados com a pele, tratamentos dermatológicos e nutrição.

REFERÊNCIAS

- 1 BERNARDO, Ana Flávia Cunha; SANTOS, Kamila dos; SILVA, Débora Parreiras da. **PELE: ALTERAÇÕES ANATÔMICAS E FISIOLÓGICAS DO NASCIMENTO À MATURIDADE.** Saúde em Foco, Itajubá, p. 1-13, 2019. <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wpcontent/uploads/sites/10001/2019/11/PELE-ALTERA%C3%87%C3%95ES-ANAT%C3%94MICAS-EFISIOL%C3%93GICAS-DO-NASCIMENTO-%C3%80-MATURIDADE.pdf>.
- 2 SOUZA S, ARAUJO K, ISENSEE D, MARTIN A. **REVISÃO DE LITERATURA SOBRE O ENVELHECIMENTO DA PELE ATRAVÉS DA GLICAÇÃO.** https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2012/anais/arquivos/RE_0256_0843_01.pdf.
- 3 Márcia G, Bonfim C, Salvador -Bahia. **ACNE E DIETA.** 2012. <https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/8064/1/M%C3%A1rcia%20Gabrielle%20Bonfim%C3%B3rtes%20%282012.1%29.pdf>.
- 4 LIMA, Júlia Caetano de et al. **A importância do cuidado diário na saúde da pele.** Research, Society And Development, Gurupi, p. 1-9, maio 2023. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i5.4157>.
- 5 PRIESTER, Angélica Ribeiro; BENNEMANN, Gabriela Datsch; MASSAROLLO, Marina Daros. **EIXO INTESTINO-PELE: DISBIOSE INTESTINAL, ALIMENTAÇÃO E DISTÚRBIOS DERMATOLÓGICOS EM MULHERES.** Research, Society And Development, Francisco Beltrão, p. 1-13, maio 2024. <https://www.rbone.com.br/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=https%3A%2F%2Fwww.rbone.com.br%2Findex.php%2Frbone%2Farticle%2Fdownload%2F2430%2F1454%2F>.