

**CENTRO UNIVERSITARIO DE BRASÍLIA - CEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**NUTRIÇÃO E ESTÉTICA: A BELEZA DE PELE ATRAVÉS DO
CUIDADO NUTRICIONAL**

**Isadora Fiterman Monteiro e Letícia Brandão Rocha de Almeida
Paloma Popov Custódio Garcia**

Brasília, 2025

Data de apresentação: 01/07/2025

Membros da banca: _____

RESUMO

A busca por uma estética saudável, especialmente no que diz respeito à pele, tem impulsionado o interesse por abordagens nutricionais como alternativa aos procedimentos invasivos. A nutrição estética investiga como a alimentação equilibrada e a suplementação nutricional podem contribuir para a saúde cutânea, prevenindo o envelhecimento precoce e auxiliando no tratamento de condições como acne, ressecamento e sensibilidade da pele. O objetivo primário deste estudo foi identificar as principais influências da nutrição na estética da pele, com enfoque nos benefícios dos micronutrientes, da saúde intestinal e da suplementação de colágeno. Além disso, o seguinte estudo trata-se de uma revisão bibliográfica desenvolvida por meio de pesquisa em bases de dados como PubMed, SciELO, CAPES, entre outras, com artigos publicados nos últimos 20 anos, em português, inglês e espanhol. Os critérios de exclusão consideraram estudos *in vitro*, com animais ou fora do escopo nutricional. A triagem seguiu etapas sistemáticas de análise por título, resumo e leitura na íntegra. A análise evidenciou que dietas ricas em antioxidantes, fibras e nutrientes como colágeno e vitamina C contribuem para a melhora da elasticidade, hidratação e firmeza da pele, especialmente em mulheres a partir dos 35 anos. Verificou-se também que padrões alimentares inadequados estão associados ao agravamento da acne e à disbiose intestinal, esta última influenciando negativamente a saúde cutânea. Assim, reforça-se o papel da nutrição como ferramenta essencial e sustentável para o cuidado estético da pele.

Palavras-chave: nutrição; estética; pele; suplementação; acne.

1. INTRODUÇÃO

A busca por uma pele saudável e bonita por meio de cuidados nutricionais é impulsionada pela crescente demanda por padrões estéticos. A preocupação contínua com a autoimagem pode levar a dietas e a outros métodos drásticos, bem como de procedimentos cirúrgicos, evidenciado nos recentes dados divulgados da pesquisa da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética em que Royal, (2023), mostra que o Brasil é um dos países com mais realizações de cirurgias plásticas no mundo em 2020, revelando esse aumento de preocupação com a estética no país. Assim, a informação e dados sobre a valorização estética, em especial da pele, através da nutrição com a possibilidade de alcançar uma estética desejada, ao mesmo tempo em que se promove a saúde e o bem-estar como um todo.

O tema da nutrição estética ganha relevância ao abordar a relação entre alimentação e a saúde da pele, com foco em mulheres entre a adolescência e a maioridade. Durante esses períodos da vida, ocorrem diversas mudanças hormonais que afetam diretamente a qualidade e a aparência da pele, isso pode ser observado na revisão de Póvoa e Diniz (2011) que demonstra a interação entre o sistema do GH (Growth hormone ou hormônio do crescimento) e as diversas estruturas que compõem a pele, detectada desde as primeiras semanas de gestação até o envelhecimento. Assim, a adoção de uma alimentação rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos, pode atuar de forma preventiva e corretiva, promovendo uma pele mais saudável e bonita. Além disso, como evidenciado por Žmitek *et al.*, (2024), a suplementação de alguns desses nutrientes tem demonstrado melhoras nos sintomas do envelhecimento.

Outro ponto relevante que destaca a conexão entre dieta e saúde da pele é o impacto das dietas ocidentais modernas. Segundo Ryguła; Pikiewicz; Kaminiów, (2024), essas dietas geralmente carecem de ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa, conhecidos por seus benefícios anti-inflamatórios, mas, por outro lado, são ricas em carboidratos refinados, laticínios, chocolate e gorduras saturadas, que podem exacerbar a acne. Além disso, Žmitek, *et al.*, (2024) demonstraram que a suplementação com vitamina C e colágeno pode melhorar significativamente a

densidade da pele e reduzir a profundidade das rugas, evidenciando o papel crucial de nutrientes específicos na saúde e aparência da pele. Esses achados ressaltam a importância de uma abordagem nutricional equilibrada para o tratamento e prevenção de problemas estéticos relacionados à pele.

Além dos benefícios estéticos, uma nutrição adequada desempenha um papel fundamental na saúde e qualidade de vida das mulheres. Não apenas fatores externos, como a aparência, são impactados, mas também aspectos internos, confirmado por Yasmeen; Iftikhar; Fischer, (2024), ao demonstrar a relação do aumento de doenças crônicas, como diabetes e obesidade, com as mudanças de hábitos alimentares. Dessa forma, segundo Jesus *et al.*, (2024), uma alimentação adequada pode favorecer os parâmetros que sugerem o bem-estar. Além disso, Singh, *et al.*, (2023) afirma que manter um sistema imunológico saudável requer consumir uma dieta balanceada que forneça uma variedade de macro e micronutrientes, o que contribui para a melhora da saúde da pele, promovendo uma aparência mais jovem e saudável, evidenciando a estreita relação entre nutrição, saúde e qualidade de vida em todas as fases da vida.

Diante do exposto, este estudo terá por objetivo identificar as principais influências da nutrição na estética da pele, explorando como uma alimentação balanceada pode contribuir para a saúde cutânea. Com base em uma abordagem que considera a importância dos nutrientes essenciais, serão analisadas as evidências científicas disponíveis sobre os benefícios dos micronutrientes e da suplementação para a melhora da qualidade da pele.

Dessa forma, busca-se não apenas reforçar o papel preventivo e terapêutico da nutrição na manutenção da saúde cutânea, mas também fornecer informações que possam orientar práticas alimentares adequadas para promover o bem-estar e uma estética saudável, lembrando sempre que Witt e Schneider (2011) o nutricionista atua na promoção da saúde buscando bons hábitos alimentares para uma melhor qualidade de vida, advertindo sobre as crenças e as condutas equivocadas a respeito da alimentação. Assim, este estudo contribuirá para a ampliação do conhecimento sobre a inter-relação entre alimentação, saúde e beleza, auxiliando na formulação de estratégias para otimizar a estética da pele de forma natural e sustentável.

2. OBJETIVOS

Objetivo primário: Identificar as principais influências da nutrição na estética da pele.

Objetivos secundários

- Investigar a influência da saúde intestinal no aspecto da pele;
- Debater sobre a eficácia da suplementação de colágeno na estética da pele;
- Investigar a influência de micronutrientes no combate ao envelhecimento da pele;
- Identificar os aspectos nutricionais relacionados à melhora da acne.

3. METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão bibliográfica. Os artigos utilizados neste estudo foram selecionados em português, espanhol e inglês, garantindo uma análise ampla e diversificada sobre o tema. Para isso, foram consultadas as bases de dados especializadas: Applied Science & Technology Source, Food Science Source e FSTA - Food Science and Technology Abstracts e PubMed, além das bases nacionais SciELO e CAPES, que oferecem acesso a publicações científicas relevantes e revisadas por pares. Esse critério de seleção busca assegurar que o conteúdo revisado esteja atualizado e alinhado com as melhores práticas e descobertas nas áreas de nutrição e estética da pele.

Os descritores em saúde utilizados foram: “Nutrição”, “Estética”, “Pele”, “Saúde”, “Antioxidantes”, “Colágeno”, “Acne Vulgar”, “ Hidratação”, “Nutrition”, “Esthetics”, “Skin”, “Health”, “Antioxidants”, “Collagen”, “Acne Vulgaris”, e “Fluid Therapy”, “Nutrición”, “Estética”, “Piel”, “Salud”, “Antioxidantes”, “Colágeno”, “Acné vulgar”. Foram consultados artigos científicos recentes dos últimos 20 anos para fundamentação teórica sobre a influência da nutrição na estética da pele, para entender o quadro legal relacionado à prática nutricional e estética.

Os artigos coletados foram analisados seguindo uma sequência sistemática de leitura. Inicialmente, foram avaliados os títulos para verificar se o tema do estudo se alinha à proposta deste trabalho, os critérios de exclusão dos artigos incluem

estudos in vitro e em modelos animais, por não representarem diretamente a aplicação em seres humanos e pesquisas fora da temática de nutrição, que não abordem diretamente a relação entre nutrição e estética da pele. Essa triagem garante que apenas estudos diretamente aplicáveis e relevantes sejam considerados na construção das conclusões deste trabalho.

Em seguida, os resumos foram analisados para identificar, de forma preliminar, a relevância e os principais achados do estudo. Aqueles que mostraram pertinência com o tema central passaram então para a leitura na íntegra, onde foi realizada uma análise detalhada de metodologia, resultados e conclusões.

Diante desse aspecto, foram selecionados e identificados resultados relevantes sobre a relação entre alimentação, microbiota intestinal e saúde da pele. Essa abordagem metodológica permitiu reunir evidências consistentes e atualizadas que embasam a análise crítica desenvolvida nos capítulos seguintes.

A revisão bibliográfica está organizada em quatro eixos temáticos principais: a estrutura da pele e seus aspectos fisiológicos; a influência da ingestão alimentar; os cuidados nutricionais com ênfase na interação entre o intestino e a pele e por fim, a estética cutânea, com foco no papel dos micronutrientes, do consumo de ultraprocessados e sua relação com distúrbios como a acne vulgar. Essa divisão visa proporcionar uma compreensão ampla e integrada sobre como os hábitos alimentares podem interferir tanto na saúde quanto na aparência da pele, contribuindo para o avanço das práticas nutricionais com foco estético.

4. REVISÃO DE LITERATURA

Após a aplicação criteriosa dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 19 artigos que apresentam conteúdos relevantes e atualizados, permitindo uma análise aprofundada sobre a influência da nutrição na estética da pele.

4.1 Estrutura da pele:

A pele é o maior órgão do corpo humano, revestindo toda a superfície corporal e desempenhando funções essenciais de proteção, regulação e percepção sensorial. Estruturalmente, é composta por três camadas principais: a epiderme, a

derme e a hipoderme. A epiderme é a camada mais externa, responsável pela proteção contra microrganismos, agentes químicos, lesões físicas e perda excessiva de água. No rosto, sua espessura varia entre 0,05 mm e 0,1 mm. Essa camada representa a primeira linha de defesa do sistema imune inato e não possui vascularização própria, dependendo da difusão de nutrientes oriundos da derme subjacente (Bohjanen, 2014).

De acordo com Bohjanen (2014), os principais componentes desta barreira incluem: os queratinócitos, responsáveis pela síntese de proteínas estruturais chamadas queratinas, que conferem firmeza, elasticidade e resistência à pele; os melanócitos, produtores de melanina, pigmento natural que protege contra a radiação ultravioleta (UV); as células de Langerhans, que atuam na modulação da resposta imune adaptativa; e as células de Merkel, especializadas em funções neuroendócrinas relacionadas à percepção sensorial.

A derme é a camada intermediária da pele, separada da epiderme pela membrana basal. É composta, em sua maior parte (cerca de 75% do peso seco), por colágeno, uma proteína fibrosa que confere resistência e força tênsil, além de fibras de elastina, responsáveis pela elasticidade e resiliência do tecido cutâneo. Por fim, a hipoderme, camada mais profunda, é rica em adipócitos — células especializadas no armazenamento de gordura —, desempenhando funções de isolamento térmico, reserva energética e proteção contra impactos mecânicos (Bohjanen, 2014).

Nesse sentido, a pele, essencial para a proteção do corpo, sofre com agressões externas que aceleram seu envelhecimento natural, especialmente pela ação dos excessos de radicais livres (EROs). Entre os fatores que mais contribuem para esse envelhecimento precoce, a exposição solar se destaca como um dos principais, junto à poluição. Diante disso, torna-se fundamental o desenvolvimento de terapias que ajudem a retardar ou reverter esses danos (Silva *et al.*, 2024).

4.2 Cuidados Nutricionais:

A ciência da nutrição enfatiza a importância de uma alimentação equilibrada, tanto em qualidade quanto em quantidade, para a manutenção da saúde. Conforme apontado por Liberato e Pinheiro (2006, *apud* Witt; Schneider, 2011), o consumo

excessivo de alimentos industrializados e a adoção de hábitos inadequados resultam em obesidade e carências nutricionais, afetando bilhões de pessoas em todo o mundo. A associação entre uma dieta balanceada e a prática regular de atividades físicas favorece o funcionamento metabólico adequado, permitindo que o indivíduo atinja e mantenha seu peso ideal, bem como contribua para a conquista de objetivos estéticos. De maneira geral, uma alimentação saudável e equilibrada pode reduzir a necessidade de medicamentos, dietas restritivas ou intervenções cirúrgicas no processo de busca por padrões de beleza (Serra; Santos, 2003, *apud* Witt; Schneider, 2011).

Ainda dentro dessa perspectiva, a nutrição extrapola o objetivo de redução ponderal, promovendo a saúde e a qualidade de vida por meio da reeducação alimentar. Nesse cenário, o nutricionista exerce um papel fundamental na orientação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis, bem como na desconstrução de crenças alimentares equivocadas. Ressalta-se, também, a função educativa desses profissionais, especialmente no que diz respeito à conscientização da população sobre a diversidade de formas corporais, afastando-se de padrões estéticos rígidos e excludentes (Witt; Schneider, 2011).

4.3 Relação pele-intestino:

O eixo intestino-pele tem sido amplamente estudado nos últimos anos, evidenciando a comunicação bidirecional existente entre o microbioma intestinal e a saúde cutânea. A microbiota intestinal, composta por trilhões de microrganismos, exerce influência não apenas sobre o metabolismo e o sistema imunológico, mas também sobre a integridade e aparência da pele (Eusebio *et al.*, 2023).

Avanços nas tecnologias de sequenciamento genético permitiram compreender que a diversidade e o equilíbrio da microbiota intestinal impactam diretamente na hidratação, elasticidade e resposta inflamatória da pele. Disbioses intestinais, caracterizadas pela perda da diversidade microbiana, têm sido associadas a doenças cutâneas como acne, dermatite atópica, psoríase e rosácea (Hills *et al.*, 2019; Zhernakova *et al.*, 2016).

De acordo com Priester *et al.*, (2024), fatores como alimentação inadequada, pobre em fibras e alimentos fermentados, têm relação direta com alterações na microbiota intestinal, contribuindo para manifestações cutâneas como sensibilidade,

ressecamento e irritações. A disbiose intestinal pode desencadear processos inflamatórios sistêmicos que se refletem na pele, comprometendo a função de barreira e favorecendo o surgimento de distúrbios dermatológicos.

A alimentação desempenha papel fundamental na modulação do microbioma. Dietas equilibradas e ricas em alimentos fontes de prebióticos, como frutas, legumes, cereais integrais e leguminosas, demonstraram estar associadas à menor prevalência de queixas dermatológicas em mulheres que buscaram atendimento estético (Priester *et al.*, 2024). Em contrapartida, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, açúcares simples e produtos industrializados pode agravar o desequilíbrio intestinal e impactar negativamente a saúde da pele.

O uso de probióticos e prebióticos tem se mostrado uma abordagem promissora no tratamento de patologias cutâneas inflamatórias. Probióticos como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* auxiliam na redução de inflamações e na restauração da função da barreira cutânea (Eusebio *et al.*, 2023). Além disso, os dados levantados por Priester *et al.*, (2024) reforçam que hábitos alimentares mais saudáveis, incluindo o consumo diário de leguminosas como o feijão, podem estar relacionados a uma menor incidência de sintomas como sensibilidade da pele.

O conceito de "beleza de dentro para fora" vem sendo fortalecido por evidências que demonstram a conexão entre dieta, microbiota intestinal e qualidade da pele. Estratégias nutricionais que promovam a eubiose intestinal são relevantes tanto para a estética quanto para a saúde dermatológica (Priester *et al.*, 2024).

Assim, a nutrição adequada e o cuidado com o microbioma representam abordagens essenciais e integrativas para a promoção da saúde e da estética da pele.

4.4 A ingestão alimentar e a estética da pele:

O envelhecimento é um processo natural, mas pode ser acelerado por fatores como a má alimentação, especialmente pelo consumo excessivo de carboidratos que se transformam em glicose, comprometendo o envelhecimento saudável (Ferreira, 2024). Nesse sentido, o estudo de Guaratini, Medeiros e Colepicolo (2007) destaca que, os antioxidantes desempenham um papel fundamental na proteção da pele contra o envelhecimento, atuando na neutralização das espécies reativas de oxigênio (EROs), responsáveis pelo estresse oxidativo. Vitaminas como C e E, além

de carotenóides como licopeno e β -caroteno, protegem as células cutâneas dos danos causados por radicais livres e radiação ultravioleta. Além disso, extratos naturais como os de chá verde e Ginkgo biloba também apresentam efeito antioxidante, contribuindo para a manutenção da integridade da pele e retardando o aparecimento de sinais de envelhecimento (Guaratini; Medeiros; Colepicolo, 2007).

Além disso, a acne vulgar representa um problema significativo de saúde pública, afetando não apenas a pele, mas também a qualidade de vida e o bem-estar emocional dos pacientes, sendo associada à baixa autoestima e desempenho social reduzido. Estudos recentes destacam a crescente evidência científica sobre a influência da dieta na piora do quadro, apontando alimentos como laticínios, chocolate e gorduras saturadas como agravantes, embora outros itens – como glúten, doces e refrigerantes – também possam estar relacionados, ainda que mais pesquisas sejam necessárias. Portanto, compreender melhor essa relação entre nutrição e acne pode contribuir para tratamentos mais eficazes e orientações alimentares que ajudem a controlar a dermatose e melhorar a saúde dos pacientes. (Rygula; Piekiewicz; Kaminiów, 2024).

Nesse sentido, Lima *et al.*, (2024, p. 1511) destaca: “uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios e com baixo teor calórico pode ajudar a manter a pele mais saudável”. Além disso, ressalta que a personalização das intervenções dietéticas, considerando fatores individuais como predisposição genética e resposta inflamatória, é essencial para um manejo mais eficaz da acne (Lima *et al.*, 2024). Apesar da importância do consumo alimentar para a melhora da pele, foi possível observar melhoras em aspectos da derme com a suplementação de colágeno hidrolisado tipo 1, como elasticidade, rugosidade, hidratação e espessura, em pessoas com idade a partir de 35 anos, principalmente no público feminino. Entretanto, há grande variação de dosagem do suplemento e seu tempo de utilização, sendo necessário estudos com amostras maiores (França *et al.*, 2023).

Para abordar de forma mais integrada, segue o Quadro 1 explanando sobre os cuidados na nutrição em relação à pele:

Quadro 1 - Resumos dos trabalhos.

Autor / ano	Tipo de estudo	Tamanho da amostra	Objetivos do estudo	Resultados mais relevantes
Zhernakova, Alexandra <i>et al.</i> (2016)	Estudo observacional transversal baseado em metagenômica populacional.	1.135 participantes do estudo LifeLines-DEEP, uma coorte populacional baseada na Holanda. Inicialmente, foram coletadas amostras de fezes de 1.179 indivíduos, mas 44 foram excluídas devido a baixa contagem de leituras, resultando em 1.135 amostras analisadas.	Investigar como fatores intrínsecos (como idade, sexo, medidas fisiológicas) e extrínsecos (como dieta, uso de medicamentos, tabagismo) influenciam a composição e diversidade do microbioma intestinal humano. O estudo visava identificar marcadores associados à composição e diversidade do microbioma intestinal em uma população geral.	<p>Foram analisados 207 fatores (41 intrínsecos, 39 doenças auto-relatadas, 44 categorias de medicamentos, 5 categorias de tabagismo e 78 fatores dietéticos) em relação ao microbioma intestinal dos participantes.</p> <p>Esses fatores explicaram coletivamente 18,7% da variação observada na distância interindividual da composição microbiana.</p> <p>Foi observada uma associação exclusiva entre a proteína cromogranina A (CgA), secretada por células enteroendócrinas, e 61 espécies microbianas, cuja abundância coletiva representou 53% da composição microbiana. Baixas concentrações de CgA foram associadas a uma microbiota mais diversa.</p> <p>Fatores dietéticos, como o consumo de frutas, vegetais e nozes, mostraram correlação positiva com a diversidade microbiana. Por exemplo, o consumo de frutas, vegetais e nozes foi associado a uma maior abundância</p>

				<p>de espécies como <i>Roseburia hominis</i>, <i>Coprococcus catus</i> e <i>Barnesiella intestinihominis</i>.</p> <p>O estudo destaca a importância de fatores ambientais e dietéticos na modulação da composição do microbioma intestinal, sugerindo que intervenções dietéticas podem influenciar positivamente a saúde intestinal e, potencialmente, a saúde da pele através do eixo intestino-pele.</p>
Hills, R. D. Jr <i>et al</i> (2019).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	<p>Explorar o papel do microbioma intestinal como elo funcional entre dieta e saúde.</p> <p>Investigar como diferentes padrões alimentares influenciam a composição da microbiota intestinal.</p> <p>Analisar a conexão entre disbiose intestinal e doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2, doenças inflamatórias intestinais (DII), câncer colorretal, doenças cardiovasculares e distúrbios neurológicos.</p>	<p>Dietas ricas em fibras e alimentos fermentáveis promovem uma microbiota intestinal saudável, com produção de ácidos graxos de cadeia curta (como o butirato), que têm efeitos anti-inflamatórios.</p> <p>A disbiose intestinal está associada ao aumento da permeabilidade intestinal, inflamação sistêmica e desenvolvimento de múltiplas doenças crônicas.</p> <p>O uso de probióticos e prebióticos pode restaurar o equilíbrio microbiano e contribuir para o tratamento ou prevenção de várias condições.</p> <p>A dieta ocidental moderna (rica em gordura, açúcar e pobre em fibras) prejudica a diversidade microbiana e aumenta o risco de doenças metabólicas e inflamatórias.</p>

Eusebio, Soriano <i>et al</i> (2023).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	Investigar a relação entre microbiota intestinal e patologias cutâneas, e avaliar o uso de probióticos e prebióticos como alternativa terapêutica.	<p>A disbiose intestinal pode desencadear doenças inflamatórias da pele.</p> <p>Probióticos e prebióticos mostraram-se eficazes na redução de inflamações cutâneas e na restauração da barreira da pele.</p> <p>A nutrição equilibrada associada à modulação da microbiota é uma estratégia promissora para cuidados dermatológicos.</p>
Pezdiric <i>et al</i> (2015).	O artigo apresenta uma revisão sistemática.	27 estudos (n = 4741 participantes no total dos observacionais; 769 em estudos com intervenção).	Avaliar a relação entre ingestão alimentar e aparência (real ou percebida) e investigar a eficácia de intervenções dietéticas na melhora da aparência.	<p>Todos os estudos observacionais identificaram associação entre dieta e coloração/envelhecimento da pele.</p> <p>A maioria das intervenções envolveu suplementos (carotenóides, antioxidantes), que melhoraram rugas, elasticidade e cor da pele.</p> <p>Apenas 1 estudo avaliou a ingestão de alimentos reais, indicando lacuna de evidências nesse aspecto.</p> <p>Conclui-se que a dieta pode impactar positivamente a aparência, mas são necessários ensaios clínicos de alta qualidade com alimentos naturais.</p>
Afnan <i>et al</i> (2021).	O artigo apresenta um estudo observacional transversal.	246 participantes (16–40 anos).	Investigar a associação entre o consumo de determinados alimentos e a gravidade da acne vulgaris entre jovens adultos em Karachi, Paquistão.	<p>90,2% dos participantes apresentavam acne (52% leve, 14,6% moderada).</p> <p>Laticínios, alimentos gordurosos e de alto índice glicêmico (iogurte, chocolate, bolo,</p>

				<p>manteiga, chips, arroz branco) tiveram associação significativa com agravamento da acne.</p> <p>Manteiga apresentou maior risco (OR = 3,04; p = 0,04).</p> <p>Vegetais e arroz branco apresentaram associação negativa, sugerindo menor risco de acne.</p> <p>Reforça a necessidade de orientações alimentares como parte do tratamento da acne.</p>
Bohjanen, Kimberly (2024).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	<p>Apresentar de forma abrangente as principais estruturas e funções da pele humana, incluindo seus componentes celulares, bioquímicos e fisiológicos, com ênfase na barreira cutânea, imunidade, pigmentação, regulação térmica e sensibilidade estética.</p>	<p>Barreira da pele: formada por queratinócitos e lipídeos, protege contra a perda de água e agentes externos.</p> <p>Função imune: a pele participa da defesa inata e adaptativa, com produção de peptídeos antimicrobianos e ação de células de Langerhans.</p> <p>Melanina: produzida pelos melanócitos, protege contra os raios UV e define o tom da pele.</p> <p>Vitamina D: a pele sintetiza</p> <p>Vitamina D3 com exposição solar, essencial para a saúde óssea e imunológica.</p> <p>Sensação: contém fibras nervosas e receptores especializados que transmitem toque, dor e temperatura.</p>

				<p>Regulação térmica: realizada por suor e controle do fluxo sanguíneo na pele.</p> <p>Proteção física: a derme amortece impactos e sustenta vasos, nervos e anexos.</p> <p>Estética e identidade: a aparência da pele influencia autoestima, percepção de saúde e atratividade.</p>
Witt, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini e Schneider, Aline Petter (2011).	O artigo apresenta uma revisão de literatura..	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	<p>Analisar, por meio de revisão bibliográfica, a valorização estética e da imagem corporal a partir do cuidado nutricional, abordando aspectos socioculturais, beleza, corpo, estética, aconselhamento nutricional e terapia cognitivo-comportamental.</p>	<p>A busca pela beleza e pelo corpo ideal tem aumentado, especialmente entre mulheres.</p> <p>A mídia exerce forte influência na idealização do corpo magro como sinônimo de sucesso e felicidade.</p> <p>Essa pressão estética pode levar a práticas alimentares inadequadas, dietas radicais e até procedimentos cirúrgicos.</p> <p>O atendimento nutricional é mais do que prescrever dietas — ele deve atuar como um processo de reeducação alimentar.</p> <p>Estratégias como o aconselhamento nutricional e a terapia cognitivo-comportamental são importantes para promover saúde, bem-estar e mudança de comportamento.</p>
Priester, Angélica Ribeiro <i>et al</i>	Estudo transversal e prospectivo, (os	20 mulheres adultas, com idade entre 18 e 60 anos, residentes	Relacionar a disbiose intestinal com a alimentação e a presença de desordens dermatológicas	A maioria das participantes apresentou consumo inadequado de alimentos fonte de prebióticos e probióticos.

(2024.	dados foram coletados em um único momento no tempo, de janeiro a março de 2023).	em Francisco Beltrão – PR ou região, com desordens dermatológicas faciais ou capilares.	em mulheres que buscaram atendimento estético.	Houve associação entre o consumo de leite integral e o não consumo de feijão com sensibilidade cutânea. A presença de acne, pele seca e melasma foi frequente entre as participantes, assim como sinais de possível disbiose intestinal.
Ferreira, Isabella Rodrigues (2024).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	Compreender como o processo de glicação influencia o envelhecimento da pele, relacionando os efeitos da alimentação rica em carboidratos e gorduras com a formação de AGEs (produtos finais da glicação avançada).	A glicação não enzimática compromete proteínas da pele como o colágeno, acelerando o envelhecimento cutâneo. Dietas ricas em carboidratos e gorduras aumentam a formação de AGEs, enquanto alimentos antioxidantes ajudam a retardar esse processo.
Lima, Mirella Maria de et al (2024).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	Investigar e sintetizar evidências sobre a influência da dieta no desenvolvimento e agravamento da acne, com foco em padrões alimentares e nutrientes que afetam a resposta inflamatória e o equilíbrio hormonal.	Dietas com alto índice glicêmico e consumo de laticínios estão associados ao agravamento da acne. Alimentos com alto índice glicêmico elevam a insulina, estimulando a produção de sebo e inflamação. O leite pode conter hormônios bioativos (como IGF-1) que favorecem a obstrução dos poros. Dietas com baixo índice glicêmico e alimentos anti-inflamatórios (ômega-3, antioxidantes) podem reduzir a severidade da acne.
Rygula, Izabella;	O artigo apresenta uma	Não se aplica (por se tratar de uma revisão	Investigar, analisar e resumir as evidências científicas	Dietas ocidentais, ricas em laticínios, alimentos com alto índice glicêmico, chocolate e gorduras

<p>Pikiewicz, Wojciech e Kaminiów, Konrad (2024).</p>	<p>revisão de literatura.</p>	<p>de literatura).</p>	<p>disponíveis sobre a influência da dieta e nutrição na patogênese da acne vulgar.</p>	<p>saturadas, estão associadas ao agravamento da acne.</p> <p>Leite (especialmente desnatado e whey protein) aumenta os níveis de IGF-1 e insulina, o que estimula a produção de sebo e a inflamação.</p> <p>Alimentos com alto IG e gorduras saturadas ativam vias inflamatórias (como mTORC1), ligadas à proliferação sebácea e queratinocítica.</p> <p>A disbiose intestinal também pode contribuir para o agravamento da acne via alterações imunológicas e inflamatórias.</p> <p>Evidências sobre outros alimentos como chocolate, salgadinhos, refrigerantes, álcool e glúten também sugerem associação com a piora da acne, mas são menos conclusivas.</p>
---	-------------------------------	------------------------	---	---

<p>França, Andressa Branquinho <i>et al</i> (2023).</p>	<p>O artigo apresenta uma revisão de literatura.</p>	<p>Foram analisados 9 estudos com diferentes amostras (variando entre 43 e 108 participantes, majoritariamente mulheres com 35 anos ou mais).</p>	<p>Avaliar os possíveis benefícios da suplementação oral de colágeno hidrolisado tipo 1 em parâmetros relacionados à saúde da pele, como elasticidade, rugosidade, hidratação/umidade e espessura.</p>	<p>A maioria dos estudos indicou melhoras significativas nos aspectos avaliados da pele, principalmente entre mulheres a partir de 35 anos. No entanto, houve grande variação nas doses utilizadas (de 0,5 g a 10 g/dia) e no tempo de suplementação (de 56 dias a 12 semanas), o que impede a padronização de recomendações. A suplementação mostrou-se segura e bem tolerada, mas são necessários mais estudos com amostras maiores e protocolos padronizados para confirmação dos efeitos.</p>
<p>Thais Guaratini, Marisa H. G. Medeiros e Pio Colepicolo (2007).</p>	<p>O artigo apresenta uma revisão de literatura.</p>	<p>Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).</p>	<p>Investigar os mecanismos que interferem no equilíbrio redox da pele e discutir a eficácia de antioxidantes endógenos e exógenos — obtidos por dieta ou aplicação tópica/oral — na prevenção do envelhecimento cutâneo</p>	<p>A pele está constantemente exposta a fatores que geram estresse oxidativo, levando à formação de espécies reativas de oxigênio (EROs).</p> <p>Antioxidantes como as vitaminas C e E, carotenóides (licopeno, β-caroteno), e compostos fenólicos ajudam a neutralizar essas espécies e proteger biomoléculas cutâneas.</p> <p>A administração oral e tópica desses</p>

				<p>antioxidantes pode melhorar a resistência da pele ao envelhecimento e aos danos induzidos por radiação UV.</p> <p>Há evidências de sinergismo entre antioxidantes (ex.: vitamina C regenerando a vitamina E), aumentando a eficácia contra o envelhecimento da pele.</p> <p>Alguns antioxidantes, em altas concentrações ou sob certas condições, podem atuar como pró-oxidantes, exigindo cautela no uso.</p>
Natan C Silva <i>et al</i> (2024).	O artigo apresenta uma revisão de literatura.	Não se aplica (por se tratar de uma revisão de literatura).	Descrever a morfofisiologia da pele e o processo do envelhecimento cutâneo.	<p>A pele é o maior órgão do corpo humano, com funções de proteção, homeostase, termorregulação e sensoriais.</p> <p>O envelhecimento cutâneo pode ser: Intrínseco (natural/cronológico) ou extrínseco (acelerado por fatores externos como radiação UV, poluição, tabaco, má alimentação)</p> <p>Os raios solares (UV) foram destacados como um dos principais fatores extrínsecos que aceleram o envelhecimento, induzindo a produção de espécies reativas de oxigênio (EROs).</p>

Autores: Almeida, L. B. R.; Monteiro, I. F. e Garcia, P. P. C.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão bibliográfica evidenciou que a nutrição desempenha papel fundamental na saúde e estética da pele, sendo capaz de influenciar diretamente processos estruturais e funcionais cutâneos. Observou-se que padrões alimentares equilibrados, ricos em antioxidantes, fibras, probióticos e micronutrientes, favorecem a integridade da barreira cutânea, melhoram a hidratação, elasticidade e retardam os sinais do envelhecimento. Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras saturadas foi associado a maior incidência de alterações dermatológicas, como acne, rosácea e dermatite atópica, especialmente por meio da mediação da disbiose intestinal.

Além disso, os estudos destacaram o potencial terapêutico do colágeno hidrolisado tipo 1, especialmente em mulheres acima de 35 anos, apesar da variabilidade metodológica que ainda limita a padronização de recomendações. A relação entre alimentação e estética se mostrou ainda mais relevante diante dos impactos psicossociais de condições como a acne, reforçando a importância de abordagens integradas.

Dessa forma, reforça-se o papel do nutricionista como agente essencial na promoção da saúde cutânea, atuando de forma interdisciplinar com outros profissionais da saúde e contribuindo para a prevenção e o tratamento de alterações dermatológicas por meio de estratégias nutricionais. Sua atuação vai além da prescrição alimentar, englobando educação, orientação e suporte individualizado, visando à melhora da autoestima, da qualidade de vida e da beleza de forma natural e sustentável.

REFERÊNCIAS

BOHJANEN, Kimberly. Estrutura e funções da pele. *In*: SOUTER, Carol; HORDINSKY, Maria. **Dermatologia clínica**. Porto Alegre: 1ª Edição. AMGH, 2014 p. 1 - 7.

FERREIRA, Isabella Rodrigues. O envelhecimento cutâneo e os efeitos da glicação. **Health & Society**, Uberlândia, v. 4, n. 1, p. 118–127, jan. 2024. DOI: 10.51249/hs.v4i01.1837.

FRANÇA, A. B *et al.* Benefícios da suplementação de colágeno hidrolisado tipo 1 na saúde da pele. **Health & Society**, Brasil, v. 3, n. 2, p. 5–28, ago. 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.193>.

GUARATINI, Thais; MEDEIROS, Marisa H. G; COLEPICOLO, Pio. Antioxidantes na manutenção do equilíbrio redox cutâneo: uso e avaliação de sua eficácia. **Química Nova**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 206–213, jan. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0100-40422007000100033>.

HILLS, R. D. Jr. *et al.* Gut microbiome: profound implications for diet and disease. **Nutrition in Clinical Practice**, v. 34, n. 3, p. 318–330, 2019. DOI: 10.1002/ncp.10275. Acesso em: 15 maio 2025.

JESUS, Leonan Pito de. Influência da Alimentação na qualidade do sono e bem-estar: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Foco**, Curitiba, PR, [S. l.], v. 17, n. 3, p. 4432, mar. 2024. DOI: 10.54751/revista_foco.v17n3-040. Acesso em: 11 out. 2024.

LIMA, Mirella Maria *et al.* Acne e dieta: estudos sobre a relação entre alimentação e agravamento da acne. **Periódicos Brasil**, Macapá, v. 3, n. 2, p. 1506–1513, ago. 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.193>.

PÓVOA, Guilherme; DINIZ, Lucia Martins. O Sistema do Hormônio de Crescimento: interações com a pele. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, Vitória, ES, v. 86, n. 6, p. 1159–1165, nov. 2011. DOI: 10.1590. Acesso em: 10 out 2024.

PRIESTER, Angélica Ribeiro *et al.* Eixo intestino-pele: disbiose intestinal, alimentação e distúrbios dermatológicos em mulheres. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 114, p. 527–539, jun. 2024. Acesso em: 15 maio 2025.

ROYAL, Mount. **The Latest Global Survey from ISAPS Reports a Significant Rise in Aesthetic Surgery Worldwide**. Nova Jersey, Jan. 9, 2023. Acesso em: 10, out 2024.

RYGUŁA, Izabella; PIKIEWICZ, Wojciech; KAMINIÓW, Konrad. Impact of Diet and Nutrition in Patients with Acne Vulgaris. **Nutrients**, Suíça, [s. l.], v. 16, n. 10, p. 1476, 2024. DOI: 10.3390/nu16101476. Acesso em: 10 out 2024.

SILVA, Natan Cordeiro da *et al.* Morfofisiologia da pele e o processo de envelhecimento cutâneo. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v.24, n.4, p.1-10, abril. 2024. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e16051.2024>.

SINGH, Deo Narayan *et al.* Common foods for boosting human immunity: A review. **Food Science & Nutrition**, Bhaktapur, Nepal, [s. l.], v. 11, n. 11, p. 6761–6774, 2023. DOI: 10.1002/fsn3.3628. Acesso em: 11 out 2024.

SORIANO, Eusebio *et al.* Relación del microbiota intestinal en patologías cutáneas. **Revista de Investigación en Salud VIVE**, v. 6, n. 16, p. 36–44, fev. 2023. DOI: 10.33996/revistavive.v6i16.204. Acesso em: 15 maio 2025.

WITT, Juliana; SCHNEIDER, Aline. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro - RJ, v.16, n.9, p.3909-3916, set. 2011.

YASMEEN, Bushra; IFTIKHAR, Ifra; FISCHER, Florian. Culinary Comfort: Understanding the Connection between Food and Well-Being. **Nutrients**, Suíça, [s. l.], v. 16, n. 12, p. 1865, 2024. DOI:10.3390/nu16121865. Acesso em: 11 out 2024.

ZHERNÁKOVA, A. *et al.* Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity. **Science**, v. 352, n. 6285, p. 565–569, 29 abr. 2016. DOI: 10.1126/science.aad3369. Acesso em: 15 maio 2025.

ZMITEK, Katja *et al.* The Effects of Dietary Supplementation with Collagen and Vitamin C and Their Combination with Hyaluronic Acid on Skin Density, Texture and Other Parameters: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. **Nutrients**, Suíça, [s. l.], v. 16, n. 12, p. 1908, 2024. DOI 10.3390/nu16121908. Acesso em: 10 out 2024.

