

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**IMPACTO DE UMA DIETA COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO NA
PROGRESSÃO DA ACNE – UMA REVISÃO DE LITERATURA.**

ERIKA FERRAZ DE ANDRADE AMORIM MENDES

Centro Universitário Fametro – Unifametro; erika.mendes@aluno.unifametro.edu.br

THAIS MARIA DE MORAIS QUEIROZ

Centro Universitário Fametro – Unifametro; thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br

YSADORA SILVA BARBOSA

Centro Universitário Fametro – Unifametro; ysadora.barbosa01@aluno.unifametro.edu.br

MARIA CLARA CASTRO SILVA

Centro Universitário Fametro – Unifametro; maria.silva61@aluno.unifametro.edu.br

ROBERTA FREITAS CELEDONIO

Centro Universitário Fametro – Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA

Introdução: A acne é uma das condições dermatológicas que mais afeta pessoas no mundo, principalmente nos primeiros 30 anos de vida (Conforti, *et al.* 2021). A patogênese da acne está associada à produção exacerbada de sebo - decorrente do aumento da produção de hormônios androgênicos e do IGF-1, à proliferação descontrolada da bactéria *Cutibacterium acnes*, à hiperqueratinização dos folículos sebáceos e ao aumento de atividade inflamatória (Baldwin; Tan. 2020). Sabe-se também que a manifestação da acne está diretamente relacionada com fatores genéticos e ambientais, sendo um deles a alimentação. Há evidências que demonstram que a dieta ocidental - com alta densidade energética, consumo de carnes, leites e derivados e alimentos com alto índice glicêmico - tem papel relevante na patogênese da acne (Kostecka, *et al.* 2022), visto que este padrão alimentar aumenta os níveis de insulina e do fator de crescimento semelhante à insulina (IGF-1), que por sua vez, estimulam a produção de sebo e liberação de hormônio androgênico que se associam à piora da acne (Raza, *et al.* 2024). Vem sendo bastante estudado como determinados hábitos alimentares influenciam na progressão da acne, dentre eles, o consumo de alimentos com baixo índice glicêmico. **Objetivos:** Revisar na literatura o impacto da conduta nutricional baseada em alimentos com baixa carga e índice glicêmico na melhora do aspecto da acne, bem como o impacto desta na vida de pessoas que convivem com essa condição. **Métodos:** Este estudo se

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO

CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

trata de uma revisão de literatura, na qual a busca foi realizada no mês de março de 2025, na base de dados PubMed, com os descritores em ciências da saúde (DECS) “*Acne*”, “*Glycemic Index*” e “*Diet*”, combinados com o operador booleano “*AND*”, onde foram encontrados 21 resultados. Foram selecionados 5 artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, no idioma inglês, dos tipos caso-controle e estudo randomizado controlado realizados com indivíduos adultos portadores de acne. Além disso, foram excluídos os estudos que discutiam outras condições de saúde e os que estavam no formato de teses, monografias, dissertações e revisões. **Resultados:** RAZA et al., 2024 realizaram um estudo com 50 mulheres de idade entre 15 e 35 anos que foram divididas em dois grupos: controle (n=25), que não teve intervenção, e tratamento (n=25), com aconselhamento e dieta de baixa carga glicêmico (CG). Foi aplicado um questionário alimentar mensalmente durante 3 meses para coleta de dados referente à dieta de forma a pontuar conforme a ingestão de alimentos de elevada CG: 0 a 35 (baixo), 35 a 55 (médio) e 55 a 75 (alto). No tocante aos resultados, o grupo controle teve um maior pontuação e também maior gravidade da acne, já o grupo tratamento mostrou uma diminuição do consumo de alimentos de elevada CG ao decorrer do estudo assim como uma menor gravidade da acne. De modo semelhante, uma revisão recente mostrou haver relação entre a dieta de elevado índice glicêmico (IG) com o desenvolvimento desta afecção assim como o consumo de chocolate está relacionado com a exacerbação das lesões de pele (CONFORTI et al., 2021). De modo contrário, um estudo de caso controle com 242 estudantes investigou a correlação entre adesão à dieta do mediterrâneo (DM) com o diagnóstico de acne. Além da baixa adesão a DM tanto entre casos como controle, a pesquisa mostrou não haver relação entre esse padrão alimentar com o diagnóstico ou gravidade de tal afecção (TAHA; MUNA SHAKHSIR; ZYOOD, 2024). Um estudo entrevistou 963 mulheres e 366 homens para analisar o efeito da acne na vida das pessoas assim como o conhecimento e adesão a uma dieta antiacne. Como resultado, observou-se que essa afecção impacta negativamente no bem-estar pessoal, pode causar transtornos de humor e também que os participantes relataram haver uma dificuldade de adesão a tal padrão alimentar, mas ao aderirem observaram menos lesões de pele (KOSTECKA et al., 2022). Por fim, um estudo de caso controle foi realizado com 5.728 pessoas, as quais foram classificadas em caso (n=3.207) e controle (n=2.521) em prol de avaliar a ingesta alimentar com base na Qualidade da Dieta com base no índice glicêmico (QDGIS). Nessa pesquisa, observou-se uma redução no grau e cicatriz de acnes.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

com a ingestão de frutas diariamente em até 48,5% (SAY et al., 2022).

Conclusão/Considerações finais: Diante disso, pode-se afirmar que a alimentação tem um papel fundamental na saúde e no bom funcionamento do corpo. Dessa forma, notou-se que uma dieta com baixo índice glicêmico, assim como, baixa carga glicêmica resultou em uma melhora no quadro da acne, tendo em vista que há uma relação no aumento da insulina e consequentemente, na elevação dos níveis de hormônios androgênicos e produção de sebo. Contudo, mais estudos sobre os impactos da conduta nutricional embasada em alimentos com baixa carga glicêmica e índice glicêmico faz-se necessário para entender plenamente a relação com a melhora dos quadros de acne, como também, para promover avanços na saúde e bem-estar destas pessoas acometidas com essa condição.

Referências:

- SAY, Yee-How et al. Golgin A7 family member B (GOLGA7B) is a plausible novel gene associating high glycaemic index diet with acne vulgaris. **Experimental Dermatology**, v. 31, n. 8, p. 1208-1219, 2022.
- RAZA, Qaisar et al. Effect of a Low-Glycemic-Load Diet and Dietary Counseling on Acne Vulgaris Severity Among Female Patients Aged 15 to 35 Years. **Cureus**, v. 16, n. 11, 2024.
- KOSTECKA, Małgorzata et al. The impact of common acne on the well-being of young people aged 15–35 years and the influence of nutrition knowledge and diet on acne development. **Nutrients**, v. 14, n. 24, p. 5293, 2022.
- TAHA, Sari; SHAKHSIR, Muna; ZYOUD, Sa'ed H. Acne Vulgaris and adherence to the mediterranean diet among university students: a case-control study. **Journal of Health, Population and Nutrition**, v. 43, n. 1, p. 41, 2024.
- BALDWIN, Hilary; TAN, Jerry. Effects of diet on acne and its response to treatment. **American journal of clinical dermatology**, v. 22, p. 55-65, 2021.
- CONFORTI, Claudio et al. Acne and diet: a review. **International journal of dermatology**, v. 61, n. 8, p. 930-934, 2022.

Palavras-chave: “Acne”; “Índice glicêmico”; “Dieta”.