**A RELAÇÃO DA ACNE COM A ALIMENTAÇÃO**

**INTRODUÇÃO**: A acne é uma condição que afeta os folículos pilosos e sebáceos da pele devido à presença de comedões, pápulas, pústulas e cistos. Essas lesões acometem região de face, dorso e tórax, podendo aparecer de forma individual ou em conjunto. A acne pode ser classificada como Acne Vulgar não inflamatório, de grau I e as inflamatórias podem ser de graus: II, III, IV e V. A epidemiologia da acne tem sua maior prevalência em adolescentes no início da fase púbere e declínio após os 18 anos. Essa patologia tem diversas relações, dentre elas, alterações endócrinas, fatores genéticos, estresse e a alimentação. Tendo em vista o exposto, a alimentação tem suas interferências tanto negativas quanto positivas, sendo que, ingesta de lipídeos, laticínios, carboidratos e açucares contribuem negativamente no desenvolvimento da acne. Em contrapartida, o consumo de nutrientes, tais como frutas, verduras e cereais, contribuem positivamente para o bom prognóstico da doença quando associado ao tratamento adequado. **OBJETIVO**: Analisar a relação da alimentação na acne e os seus impactos. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura, em que foram utilizados os descritores “Acne”, “Alimentação” e “Pele” e o booleano “AND” entre os termos, nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Analisou-se 10 artigos, possuindo como critério de inclusão: período de 2010 a 2020, artigos completos, gratuitos e de idioma português, sendo selecionados 3 artigos. Os critérios de exclusão foram: artigos anteriores a 2010, bem como idiomas inglês e espanhol. **RESULTADOS**: Observa-se que, a alimentação tem fortes impactos no tratamento da acne, sendo que, a baixa ingesta hídrica, sedentarismo e ingesta calórica excessiva de alimentos traz prejuízos na qualidade de vida, e interferem no tratamento da acne. Ressalta-se que, a ingesta hídrica deficitária, gera prejuízos cutâneos, resultando na desidratação e consequentemente em produção de sebo em maior quantidade. **CONCLUSÃO**: Tendo em vista o exposto, a alimentação saudável e a ingesta hídrica adequada, são práticas fundamentais no tratamento da acne, e com isso, os profissionais de dermatologia devem orientar os pacientes sobre a importância de equilibrar os consumos de carboidratos, afim de obter melhores resultados no tratamento.

**Palavras-chaves**: Acne; Alimentação; Pele.

**REFERÊNCIAS:**

COSTA, A; LAGE, D; MOISÉS, T.A. Acne e dieta: verdade ou mito? **An Bras Dermatol**. v. 85, n. 3, p. 346-53, 2010.

FREITAS, C.C. Dieta Ocidental: correlação com o surgimento da acne. **BWS Journal**. v. 4, e2112275: 1-9, 2021.

LEITE, H.S.C; VIEIRA, R.M; FORGERINI, S.M. A alimentação como coadjuvante na potencialização dos efeitos positivos do tratamento da acne. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**. v. 12, 2020.

‌

‌

‌