

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E ACNE VULGAR

Mayara Silva de Almeida
Acadêmica do 8º período em Bacharelado em Nutrição - Fametro.
https://orcid.org/0009-0000-3253-8700
E-mail: mayaraalmeid203@gmail.com

Nelly Cristine Ramos Diaz
Acadêmica do 8º período em Bacharelado em Nutrição – Fametro.
https://orcid.org/0009-0005-9449-4746
E-mail: nellycrisdiaz@gmail.com

Janayla Bruna Oliveira de Aguiar
Nutricionista (UFAM), Mestre em Saúde Pública (Fiocruz-AM). Fametro.
http://lattes.cnpq.br/3833538399515535
https://orcid.org/0000-0002-3535-6723
E-mail: janayla_oliveira@hotmail.com

DOI-Geral: http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N4
DOI-individual: http://dx.doi.org/10.47538/RA-2026.V5N4-42

RESUMO: A acne vulgar é uma condição inflamatória crônica da pele que acomete principalmente regiões como o rosto, o peito e as costas. Seu surgimento está associado a diferentes fatores, incluindo alterações hormonais, predisposição genética, processos inflamatórios e aumento de produção de sebo. Nos últimos anos, a relação entre alimentação e acne tem recebido atenção da comunidade científica. O presente artigo tem como objetivo investigar a relação entre os hábitos alimentares e o desenvolvimento ou agravamento da acne vulgar. Para isso, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, fundamentada em pesquisas científicas publicadas entre 2002 e 2026 e recomendações dermatológicas relacionadas ao tema. As evidências sugerem que alimentos com alto índice glicêmico podem contribuir para o agravamento das lesões acneicas em algumas pessoas. O consumo de leite e derivados também foi associado à acne em determinados estudos, como observado em meta-análise com 78.529 participantes que apontou razão de chances de 1,25 para o consumo de laticínios, embora os resultados não sejam conclusivos. De modo semelhante, a relação entre o uso de suplementos de whey protein e a acne apresenta achados divergentes entre estudos observacionais e ensaios clínicos. Conclui-se que manter uma alimentação equilibrada pode favorecer a saúde da pele, porém os cuidados nutricionais devem ser considerados complementares ao tratamento dermatológico, não substituindo a avaliação e o tratamento realizados por um dermatologista.

PALAVRAS-CHAVE: Acne vulgar. Alimentação. Hábitos alimentares. Índice glicêmico. Saúde da pele.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND ACNE VULGARIS

ABSTRACT: Acne vulgaris is a chronic inflammatory skin condition that primarily affects areas such as the face, chest, and back. Its occurrence is associated with several factors, including hormonal changes, genetic predisposition, inflammatory processes, and increased sebum production. In recent years, the influence of diet on the onset and

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

progression of acne has attracted the interest of the scientific community. This article aims to investigate the relationship between dietary habits and the development or worsening of acne vulgaris. To this end, a narrative literature review was conducted, based on scientific studies published between 2002 and 2026 and dermatological recommendations related to the topic. The studies analyzed indicate that the consumption of foods with a high glycemic index may contribute to the worsening of acne lesions in certain individuals. Furthermore, the consumption of milk and dairy products has been associated with the occurrence of acne in some studies, such as a meta-analysis with 78,529 participants that reported an odds ratio of 1.25 for dairy intake, although conclusive evidence is still lacking. Similarly, the relationship between whey protein supplementation and acne shows divergent findings between observational studies and clinical trials. It is concluded that maintaining a varied and balanced diet may promote skin health; however, nutritional measures should be considered complementary and do not replace evaluation or treatment provided by a dermatologist.

KEYWORDS: Acne vulgaris. Diet. Dietary habits. Glycemic index. Skin health.

NTRODUÇÃO

Este artigo aborda a relação entre alimentação e acne vulgar, uma condição dermatológica que afeta a população e pode trazer impactos significativos na qualidade de vida. O público mais atingido é composto por adolescentes, jovens e adultos; por isso, é necessário compreender os fatores envolvidos, entre eles as alterações hormonais, a predisposição genética, a hipersecreção sebácea e a resposta inflamatória. Segundo Ryguła, Pikiewicz e Kaminiów (2024, p. 16).

> A acne vulgar é uma doença inflamatória crônica que acomete a unidade pilossebácea e é uma das condições dermatológicas mais frequentes, especialmente entre adolescentes e adultos jovens. Sua manifestação clínica caracteriza-se pela presença de lesões não inflamatórias, como comedões abertos e fechados, e inflamatórias, incluindo pápulas, pústulas e, em casos mais graves, nódulos e cistos. Além das manifestações cutâneas, a acne pode provocar alterações persistentes, como cicatrizes e hiperpigmentação, podendo também repercutir negativamente nos aspectos psicológicos e sociais dos indivíduos acometidos.

A fisiopatologia da acne vulgar é complexa e envolve a interação de diferentes mecanismos relacionados à unidade pilossebácea. Entre os principais fatores envolvidos estão a produção excessiva de sebo, a hiperqueratinização folicular, as alterações relacionadas aos andrógenos, a participação da microbiota cutânea especialmente da bactéria *Cutibacterium acnes,* e a resposta inflamatória. A interação desses fatores

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

contribui para a formação dos microcomedões, que são na scaracterísticas da doença (Ryguła; Pikiewicz; Kaminiów, 2024; Sánchez-Pellicer et al., 2022; Melnik, 2012).

Sendo assim, a alimentação pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da acne. Por exemplo, o consumo frequente de alimentos de alto índice glicêmico, como doces, refrigerantes, pães brancos e produtos ultraprocessados, pode aumentar os níveis de insulina e influenciar vias hormonais relacionadas à produção de sebo. A alimentação é importante para a manutenção da saúde geral e pode interferir em processos metabólicos relacionados à pele. Entretanto, não existe um único alimento responsável pelo surgimento da acne, e a resposta pode variar de pessoa para pessoa.

Diante disso, este artigo busca compreender a relação entre alimentação e acne vulgar, destacando os alimentos mais estudados e a importância de hábitos alimentares equilibrados. Por isso, é necessário discutir a importância de cuidar da alimentação e as medidas necessárias para melhorar a saúde da população.

A literatura indica que um dos fatores alimentares mais associados à acne é o consumo de alimentos com alta carga glicêmica, ou seja, o processo pelo qual os carboidratos presentes nos alimentos são ingeridos e transformados em glicose no sangue o que pode contribuir para o agravamento no desenvolvimento da acne. Seguundo Meixiong et al. (2022, p. 100):

> Uma possível explicação está relacionada ao aumento da glicemia e da resposta insulinêmica após o consumo frequente de alimentos de elevada carga glicêmica, o que pode influenciar vias metabólicas relacionadas ao fator de crescimento semelhante à insulina 1 (IGF-1), aos andrógenos, à produção sebácea e à proliferação de queratinócitos. Entretanto, embora os achados indiquem uma possível relação entre esses fatores, a magnitude dessa associação é considerada modesta e ainda são necessários estudos clínicos com maior rigor metodológico para esclarecer os mecanismos envolvidos.

Além da carga glicêmica, o consumo de produtos lácteos também tem sido investigado como possível fator relacionado à acne vulgar. A hipótese envolve, entre outros aspectos, a influência de componentes presentes no leite sobre vias hormonais e metabólicas relacionadas à produção sebácea e à do IGF-1. Uma revisão sistemática e meta-análise que reuniu 14 estudos e 78.529 crianças, adolescentes e adultos jovens identificou uma associação entre o consumo de laticínios e a ocorrência de acne, com

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

resultados mais consistentes para o consumo de leite. Entretanto, os autores destacaram a presença de heterogeneidade entre os estudos e possível viés de publicação, indicando que esses resultados devem ser interpretados com cautela (Juhl et al., 2018).

Atualmente, pesquisas têm investigado padrões alimentares potencialmente favoráveis à saúde, como a alimentação de característica mediterrânea. Esse padrão alimentar é caracterizado pelo consumo predominante de frutas, vegetais, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e fontes de gorduras insaturadas, além da presença de peixes e menor consumo de alimentos ultraprocessados.

A possível influência da alimentação sobre a acne pode estar relacionada à interação entre diferentes mecanismos metabólicos e inflamatórios. Alterações na resposta à insulina, na sinalização do IGF-1 e na atividade das glândulas sebáceas e na resposta inflamatória podem contribuir para a manifestação da doença. Dessa forma, a análise da alimentação de maneira global pode ser relevante para compreender como diferentes padrões de consumo podem estar relacionados aos processos fisiopatológicos da acne.

Diante disso, compreender a possível relação entre alimentação e acne vulgar apresenta relevância para a área da nutrição, especialmente considerando a crescente investigação sobre o papel dos hábitos alimentares nos processos metabólicos e inflamatórios relacionados à saúde da pele. A análise das evidências disponíveis pode contribuir para uma compreensão mais adequada dos possíveis fatores dietéticos associados à manifestação da acne e auxiliar na discussão sobre o papel da alimentação como estratégia complementar, sem substituir o acompanhamento e o tratamento dermatológico. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre alimentação e a acne vulgar, considerando as evidências disponíveis na literatura científica acerca da influência de diferentes padrões alimentares e componentes da dieta sobre o desenvolvimento e a manifestação da condição.

JUSTIFICATIVA

Os levantamentos iniciais indicam que os hábitos alimentares podem contribuir como um fator complementar na acne vulgar, mesmo que as evidências exijam cautela.

Considerando o exposto, a realização desse estudo justifica-se, inicialmente, pela relevância teórica, uma vez que busca aprofundar os conhecimentos científicos acerca da relação entre alimentação e acne vulgar. A literatura apresenta um número significativo de pesquisas que investigam a influência de determinados componentes alimentares, especialmente os laticínios e os alimentos com elevado índice glicêmico, sobre o desenvolvimento e a manifestação da acne.

Entretanto, os resultados encontrados ainda apresentam divergências, demonstrando que essa relação não está completamente esclarecida. Nesse sentido, torna-se importante reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis, buscando compreender de que maneira os padrões alimentares podem estar associados aos mecanismos fisiológicos envolvidos na acne vulgar. Dessa forma, o presente estudo pretende contribuir para a organização do conhecimento científico sobre o tema, oferecendo uma síntese que possibilite uma compreensão mais ampla da influência da alimentação na saúde da pele (Meixiong et al., 2022; Juhl et al., 2018; Dall'Oglio et al., 2021).

Além da contribuição teórica, a pesquisa apresenta relevância prática para a atuação do profissional nutricionista, considerando que dúvidas relacionadas à alimentação e ao aparecimento da acne são frequentes na prática clínica. Muitas pessoas procuram orientações sobre quais alimentos devem ser evitados ou incluídos na dieta com a expectativa de melhorar as condições da pele. Diante dessa realidade, é fundamental que o nutricionista possua embasamento científico para oferecer orientações individualizadas e adequadas, considerando as particularidades de cada indivíduo e as evidências disponíveis.

Assim, compreender a possível influência de determinados padrões alimentares sobre a acne permite desenvolver estratégias de educação alimentar e nutricional, evitando restrições alimentares desnecessárias e recomendações sem comprovação científica. Ressalta-se, ainda, que a alimentação deve ser compreendida como um possível fator complementar no cuidado da acne, não substituindo o acompanhamento dermatológico e os tratamentos específicos (Baldwin; Tan, 2021; Reynolds et al., 2024; Brasil, 2014).

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

Sob a perspectiva social, a escolha do tema também se justifica pela elevada frequência da acne vulgar, especialmente durante a adolescência, período marcado por transformações físicas, hormonais e emocionais. Embora seja frequentemente considerada uma condição dermatológica comum, a acne pode provocar consequências que ultrapassam as manifestações físicas, afetando a autoestima, a autoconfiança e as relações sociais dos indivíduos acometidos.

Além disso, a necessidade de informações confiáveis sobre os fatores que podem influenciar essa condição reforça a importância de ampliar o acesso à educação em saúde e à orientação nutricional fundamentada em evidências científicas. Dessa maneira, o estudo poderá contribuir para a disseminação de informações sobre a relação entre alimentação e saúde da pele, favorecendo escolhas alimentares mais conscientes e uma compreensão mais abrangente dos cuidados relacionados à acne vulgar (Sociedade Brasileira de Dermatologia, 2021; Brasil, 2015; Ryguła; Pikiewicz; Kaminiów, 2024).

OBJETIVO GERAL

- Analisar, por meio de revisão narrativa da literatura, a relação entre hábitos alimentares e o desenvolvimento ou agravamento da acne vulgar em adolescentes e adultos jovens.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os principais fatores etiológicos envolvidos no desenvolvimento da acne vulgar.
- Descrever os mecanismos pelos quais o índice glicêmico e a carga glicêmica elevados podem influenciar a produção de sebo e a inflamação.
- Analisar as evidências sobre a associação entre consumo de leite, derivados e suplementos de whey protein e a ocorrência de acne.
- Pesquisar a influência da microbiota intestinal e de outros componentes alimentares na manifestação e no desenvolvimento da acne vulgar.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

- Sintetizar as recomendações nutricionais disponíveis na literatura científica, considerando a alimentação equilibrada como estratégia complementar no cuidado de indivíduos com acne vulgar.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo-exploratório, desenvolvido com o objetivo de analisar a relação entre alimentação e acne vulgar, considerando a influência de diferentes padrões alimentares na saúde da pele. A escolha pela revisão narrativa justifica-se pela possibilidade de reunir, descrever e discutir criticamente conhecimentos científicos já publicados sobre determinado tema, permitindo uma compreensão abrangente das evidências disponíveis. Esse tipo de revisão é adequado para abordar assuntos que apresentam diferentes perspectivas e resultados científicos, possibilitando a contextualização e a interpretação dos estudos encontrados (Rother, 2007).

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio do Google Acadêmico, ferramenta utilizada para localizar artigos científicos relacionados à temática investigada. Foram selecionadas publicações pertinentes à relação entre alimentação e acne vulgar, identificadas durante o desenvolvimento da introdução e da justificativa deste estudo. O levantamento bibliográfico ocorreu entre meados de outubro e o início de novembro de 2026, considerando artigos publicados entre 2002 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

A seleção dos artigos foi orientada por termos relacionados à temática da pesquisa, utilizando descritores em português e inglês, além de combinações de palavras-chave com os operadores booleanos AND e OR. Entre os termos considerados estão: “acne vulgaris”, “diet”, “glycemic index”, “dairy”, “whey protein”, “acne vulgar” e “alimentação”. Essas combinações permitiram direcionar a identificação de publicações que abordassem a possível influência dos laticínios, do índice glicêmico, da proteína do soro do leite e de diferentes padrões alimentares sobre a manifestação da acne vulgar.

O recorte temporal compreendeu publicações entre os anos de 2002 e 2026, considerando a importância de reunir estudos científicos clássicos e pesquisas mais

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

recentes sobre a relação entre alimentação e acne vulgar. A escolha do ano de 2002 como marco inicial fundamenta-se no estudo de Cordain et al. (2002), intitulado Acne Vulgaris: A Disease of Western Civilization, que investigou a ocorrência da acne em populações não ocidentalizadas e discutiu a possível influência de fatores ambientais e alimentares no desenvolvimento da condição. Quanto ao recorte idiomático, foram considerados artigos científicos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol.

Foram considerados critérios de inclusão artigos científicos publicados entre 2002 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, que apresentassem relação direta com a temática investigada. Foram considerados estudos originais, estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões narrativas, revisões sistemáticas e metanálises que abordassem a influência da alimentação sobre a acne vulgar.

Foram priorizadas publicações que investigassem o índice glicêmico, a carga glicêmica, o consumo de laticínios, a proteína do soro do leite (whey protein) e diferentes padrões alimentares. Foram estabelecidos como critérios de exclusão artigos duplicados, publicações sem relação direta com os objetivos da pesquisa e trabalhos que não apresentassem informações científicas pertinentes ao tema.

Após a seleção bibliográfica, foi realizada a leitura dos artigos científicos utilizados no desenvolvimento da pesquisa, buscando identificar as informações relevantes para os objetivos propostos. Os estudos foram analisados considerando autoria, ano de publicação, objetivos, metodologia e principais resultados. Posteriormente, as informações foram organizadas por meio de análise temática em quatro eixos: influência do índice glicêmico e da carga glicêmica na acne vulgar; relação entre o consumo de laticínios e as manifestações da acne; possível influência da proteína do soro do leite (whey protein); e relação entre padrões alimentares, mecanismos inflamatórios e saúde da pele. A discussão foi desenvolvida por meio da comparação e interpretação crítica dos resultados encontrados, considerando as convergências, divergências e limitações das evidências científicas.

Por se tratar de um estudo baseado exclusivamente em dados secundários, provenientes de literatura científica de acesso público, não houve envolvimento de seres humanos, dispensando-se a submissão ao Sistema CEP/CONEP.

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

RESULTADOS

ÍNDICE GLICÊMICO E CARGA GLICÊMICA

O índice glicêmico (IG) classifica os alimentos conforme a velocidade com que elevam a glicose sanguínea, enquanto a carga glicêmica (CG) considera também a quantidade de carboidratos consumida. Ambos são importantes para compreender a possível influência da alimentação na acne vulgar, especialmente pelas alterações metabólicas e hormonais associadas ao consumo frequente de alimentos com elevada carga glicêmica (Nice, 2021; Melnik, 2012; Meixiong et al., 2022).

Dietas com elevada carga glicêmica podem estimular a liberação de insulina e IGF-1, favorecendo a atividade das glândulas sebáceas, a produção de sebo e a obstrução dos folículos pilossebáceos. Em um ensaio clínico randomizado, Smith et al. (2007) observaram que uma dieta de baixa carga glicêmica esteve associada à redução das lesões acneicas e à melhora da sensibilidade à insulina.

Na revisão sistemática de Meixiong et al. (2022), que incluiu 34 estudos, foi identificada associação entre o consumo de alimentos com elevado índice glicêmico e a manifestação da acne, principalmente quanto à gravidade das lesões. Reynolds et al. (2024) também apresentaram estudos nos quais dietas de baixa carga glicêmica favoreceram a redução das lesões, embora outros não tenham demonstrado diferenças significativas. Portanto, existem indícios de influência da qualidade dos carboidratos na acne, mas ainda não há evidências suficientes para estabelecer uma dieta específica como tratamento isolado (NICE, 2021).

LEITE E DERIVADOS

O consumo de leite e derivados tem sido investigado devido à possível influência de seus componentes na sinalização da insulina e do IGF-1, mecanismos relacionados à atividade das glândulas sebáceas. Entretanto, os resultados variam conforme o tipo de laticínio e as características individuais e populacionais (Meixiong et al., 2022; Ryguła; Pikiewicz; Kaminiów, 2024).

Juhl et al. (2018), em uma metanálise com 14 estudos observacionais e 78.529

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

participantes, identificaram associação entre o consumo de laticínios e a acne, com OR de 1,25 para o consumo geral. Os resultados também indicaram associações para leite integral (OR 1,22), leite desnatado ou semidesnatado (OR 1,32) e iogurte (OR 1,36). Entretanto, foram observadas limitações metodológicas e heterogeneidade entre os estudos.

Meixiong et al. (2022) também identificaram diferenças conforme o sexo e o tipo de produto consumido, além de pesquisas que não encontraram associações significativas. Dessa forma, apesar dos resultados epidemiológicos, Reynolds et al. (2024) consideram insuficientes as evidências para recomendar a exclusão generalizada dos laticínios como estratégia de tratamento da acne vulgar.

PROTEÍNA DO SORO DO LEITE E SUPLEMENTOS PROTEICOS

O whey protein é um suplemento utilizado principalmente para complementar a ingestão de proteínas e favorecer o desenvolvimento muscular. Sua possível relação com a acne tem sido investigada devido à origem láctea e à participação de mecanismos metabólicos associados à insulina e ao IGF-1 (Baldwin; Tan, 2021; Meixiong et al., 2022).

Simonart (2012) e Silverberg (2012) descreveram casos de indivíduos que apresentaram início ou agravamento da acne após iniciar o consumo de whey protein. Entretanto, por se tratarem de relatos de casos, esses resultados não comprovam uma relação causal.

Meixiong et al. (2022) identificaram uma associação entre o consumo de whey protein e a presença de acne em um estudo observacional, com OR de 3,94. Apesar desse resultado, os autores apontaram limitações que exigem cautela na interpretação.

Em contrapartida, Sompochpruetikul et al. (2024), em um ensaio clínico randomizado e duplo-cego com 49 homens acompanhados durante seis meses, não encontraram diferenças estatisticamente significativas na quantidade de lesões entre os grupos que receberam suplementos com e sem whey protein. Assim, as evidências permanecem inconclusivas, não justificando a suspensão automática do suplemento por

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

pessoas com acne.

MICROBIOTA INTESTINAL E OUTROS COMPONENTES ALIMENTARES

O eixo intestino-pele representa a comunicação entre a microbiota intestinal, o sistema imunológico e a pele. Alterações no equilíbrio da microbiota, conhecidas como disbiose, podem participar de processos inflamatórios relacionados à saúde cutânea (De Pessemier et al., 2021; Sánchez-Pellicer et al., 2022).

Nesse contexto, os probióticos têm sido investigados como possíveis recursos complementares para modular a microbiota e as respostas inflamatórias. Entretanto, Sánchez-Pellicer et al. (2022) ressaltam que ainda são necessários ensaios clínicos mais robustos para confirmar sua eficácia no cuidado da acne vulgar.

Dall'Oglio et al. (2021), em uma revisão de 53 publicações, identificaram associações entre a acne e o consumo de alimentos com elevada carga glicêmica, laticínios, gorduras e chocolate. Os autores também apontaram possíveis associações protetoras relacionadas ao consumo de frutas, vegetais e determinados ácidos graxos, embora os resultados ainda apresentem limitações.

No contexto brasileiro, o Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta a classificação dos alimentos conforme o grau de processamento e recomenda priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras e legumes. Embora não estabeleça uma relação direta entre ultraprocessados e acne, essa orientação contribui para a promoção de hábitos alimentares equilibrados e da saúde geral (Brasil, 2014).

Dessa forma, os estudos demonstram que diferentes componentes alimentares podem influenciar mecanismos relacionados à acne vulgar, mas as evidências ainda não permitem estabelecer relações causais definitivas ou indicar alimentos específicos como responsáveis pela doença.



REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

DISCUSSÃO

RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO, MECANISMOS FISIOPATOLÓGICOS E DESENVOLVIMENTO DA ACNE VULGAR

Os estudos analisados demonstram que a alimentação pode influenciar os mecanismos metabólicos, hormonais e inflamatórios relacionados à acne vulgar. O consumo frequente de alimentos com elevado índice glicêmico pode aumentar a glicose sanguínea e estimular a liberação de insulina e IGF-1, favorecendo a ativação da via mTORC1, relacionada à produção de sebo e à hiperqueratinização folicular (Melnik, 2012; Melnik; Zouboulis, 2013).

Essa influência também é discutida por Cordain et al. (2002), que não identificaram casos de acne nas populações tradicionais estudadas, levantando hipóteses sobre a participação dos hábitos alimentares e de outros fatores ambientais. Assim, a acne deve ser compreendida como uma condição multifatorial, na qual a alimentação pode atuar como fator modificador, mas não como causa única da doença.

CONTRADIÇÕES E QUALIDADE DAS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

Apesar das associações identificadas, os resultados apresentam divergências, principalmente quanto ao consumo de laticínios. Juhl et al. (2018) observaram associação entre produtos lácteos e acne, enquanto Meixiong et al. (2022) destacaram diferenças relacionadas às características das populações investigadas.

Essas divergências podem estar relacionadas às diferenças metodológicas, aos hábitos alimentares e aos instrumentos utilizados nas pesquisas. Além disso, NICE (2021) e Reynolds et al. (2024) apontam que as evidências ainda são insuficientes para recomendar dietas específicas como tratamento da acne, reforçando a necessidade de estudos mais consistentes.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Por se tratar de uma revisão narrativa, esta pesquisa apresenta limitações

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

relacionadas à seleção e à interpretação das publicações, podendo existir estudos relevantes não contemplados. Conforme Rother (2007), esse tipo de revisão permite uma abordagem ampla, mas pode apresentar maior subjetividade. Além disso, a utilização do Google Acadêmico como principal fonte de busca e o predomínio de pesquisas estrangeiras limitam a abrangência dos resultados e sua generalização para a população brasileira (Botelho; Cunha; Macedo, 2011).

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA DO NUTRICIONISTA

Os resultados reforçam a importância da avaliação nutricional individualizada, priorizando uma alimentação equilibrada e evitando restrições alimentares sem comprovação científica. Embora determinados alimentos possam influenciar a manifestação da acne, não há justificativa para excluir indiscriminadamente laticínios ou carboidratos da alimentação (Baldwin; Tan, 2021).

Também é importante investigar o consumo de suplementos, especialmente whey protein, considerando os possíveis relatos de agravamento da acne. Entretanto, os resultados de Sompochpruetikul et al. (2024) não justificam a suspensão automática desse produto. Por fim, o acompanhamento nutricional deve ser complementar ao tratamento dermatológico, respeitando as necessidades individuais e a atuação multiprofissional (Brasil, 2014; Reynolds et al., 2024; Nice, 2021).

PERSPECTIVAS E RECOMENDAÇÕES PARA PESQUISAS FUTURAS

Diante das limitações encontradas, são necessários novos estudos clínicos, especialmente com populações brasileiras, para investigar a influência do índice glicêmico, dos laticínios e dos suplementos proteicos sobre a acne vulgar. Também se recomenda a padronização dos métodos de avaliação alimentar e da gravidade das lesões, favorecendo resultados mais confiáveis (Meixiong et al., 2022).

Além disso, pesquisas sobre microbiota intestinal, probióticos e eixo intestino-pele podem ampliar a compreensão dos mecanismos inflamatórios envolvidos na condição. Sánchez-Pellicer et al. (2022) ressaltam, entretanto, a necessidade de estudos

REVISTA ELETRÔNICA AMPLAMENTE
v.5, n.4 out/dez. 2026 DOI: 10.47538/RA-2026.V5N4
ISSN: 2965-0003

clínicos mais robustos para confirmar esses possíveis benefícios.

Portanto, as evidências indicam que a alimentação pode influenciar os mecanismos envolvidos na manifestação da acne vulgar, mas ainda não demonstram que seja capaz de curar a doença. Dessa forma, novas pesquisas são fundamentais para aprofundar essa relação e fortalecer as orientações nutricionais baseadas em evidências científicas.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo geral analisar a relação entre alimentação e acne vulgar, considerando o impacto de diferentes padrões alimentares na saúde da pele. A partir da literatura científica consultada, foi possível compreender que a alimentação pode exercer influência sobre os mecanismos envolvidos no desenvolvimento e na gravidade da acne, embora essa relação apresente diferentes níveis de evidência conforme o componente alimentar investigado. Dessa forma, observou-se que os hábitos alimentares constituem um fator relevante na abordagem da acne vulgar, mas devem ser compreendidos em conjunto com os demais fatores envolvidos em sua fisiopatologia.

Em relação aos objetivos específicos, foi possível identificar os principais fatores etiológicos e mecanismos fisiopatológicos pelos quais a alimentação pode influenciar a acne vulgar, especialmente aqueles relacionados à insulina, ao fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1), à produção de sebo e à via de sinalização mTORC1. Quanto aos padrões alimentares, verificou-se que dietas com elevado índice e carga glicêmica apresentam a associação mais consistente com a acne, enquanto a relação com o consumo de laticínios é considerada provável, porém heterogênea entre os estudos.

No que diz respeito ao whey protein, sua possível associação com o agravamento da acne é sugerida principalmente por relatos de caso, mas não foi confirmada por ensaio clínico randomizado. Quanto ao papel da microbiota intestinal e de outros componentes alimentares, verificou-se que a disbiose intestinal e o desequilíbrio do eixo intestino-pele podem modular processos inflamatórios cutâneos, enquanto alimentos como chocolate e gorduras apresentam possíveis associações com o agravamento das lesões e o consumo

de frutas, vegetais e ácidos graxos insaturados sugere efeito protetor, embora as evidências disponíveis ainda demandem ensaios clínicos mais robustos. Por fim, a análise dos achados permitiu reconhecer a importância da alimentação equilibrada como estratégia complementar no cuidado nutricional de indivíduos com acne vulgar.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a utilização de uma revisão narrativa da literatura, que não apresenta o mesmo rigor metodológico de seleção e reprodutibilidade de uma revisão sistemática. Além disso, a realização da busca bibliográfica exclusivamente por meio do Google Acadêmico pode ter limitado a abrangência das publicações identificadas, uma vez que outras bases de dados científicas não foram consultadas. Ressalta-se, ainda, a heterogeneidade dos estudos quanto às populações investigadas, aos métodos de avaliação alimentar e aos critérios utilizados para analisar a acne, dificultando a comparação direta dos resultados e a formulação de conclusões definitivas sobre algumas associações.

Conclui-se, portanto, que a alimentação pode contribuir para a modulação dos fatores relacionados à acne vulgar, especialmente quando envolve padrões alimentares de elevada carga glicêmica. Entretanto, as evidências não permitem estabelecer recomendações alimentares restritivas ou considerar a dieta como tratamento isolado para essa condição. Assim, uma alimentação equilibrada deve ser compreendida como medida coadjuvante na promoção da saúde da pele e do bem-estar geral, não substituindo a avaliação, o acompanhamento e o tratamento dermatológico adequado.

REFERÊNCIAS

BALDWIN, Hilary; TAN, Jerry. Effects of diet on acne and its response to treatment. **American Journal of Clinical Dermatology**, v. 22, n. 1, 2021.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marlete. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Isotretinoína no tratamento da acne grave**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CORDAIN, Loren *et al*. Acne vulgaris: a disease of Western civilization. **Archives of**

Dermatology, v. 138, n. 12, p. 1584-1590, 2002.

DALL'OGLIO, Francesca *et al*. Diet and acne: review of the evidence from 2009 to 2020. **International Journal of Dermatology**, v. 60, n. 6, p. 672-685, 2021.

DE PESSEMIER, Britta *et al*. Gut-skin axis: current knowledge of the interrelationship between microbial dysbiosis and skin conditions. **Microorganisms**, v. 9, n. 2, 2021.

JUHL, Caroline R. *et al*. Dairy intake and acne vulgaris: a systematic review and meta-analysis of 78,529 children, adolescents, and young adults. **Nutrients**, v. 10, n. 8, p. 1049, 2018.

MEIXIONG, James *et al*. Diet and acne: a systematic review. **JAAD International**, v. 7, p. 95-112, 2022.

MELNIK, Bodo C. Dietary intervention in acne: attenuation of increased mTORC1 signaling promoted by Western diet. **Dermato-Endocrinology**, v. 4, n. 1, p. 20-32, 2012.

MELNIK, Bodo C.; ZOUBOULIS, Christos C. Potential role of FoxO1 and mTORC1 in the pathogenesis of Western diet-induced acne. **Experimental Dermatology**, v. 22, n. 5, p. 311-315, 2013.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. **Dietary interventions for the treatment of acne vulgaris**. Londres: NICE, 2021.

REYNOLDS, Rachel V. *et al*. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. **Journal of the American Academy of Dermatology**, v. 90, n. 5, 2024.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.

RYGUŁA, Izabella; PIKIEWICZ, Wojciech; KAMINIÓW, Konrad. Impact of diet and nutrition in patients with acne vulgaris. **Nutrients**, v. 16, n. 10, p. 1476, 2024.

SÁNCHEZ-PELLICER, Pedro *et al*. Acne, microbiome, and probiotics: the gut-skin axis. **Microorganisms**, v. 10, n. 7, p. 1303, 2022.

SILVERBERG, Nanette B. Whey protein precipitating moderate to severe acne flares in 5 teenaged athletes. **Cutis,** v. 90, n. 2, p. 70-72, 2012.

SIMONART, Thierry. Acne and whey protein supplementation among bodybuilders. **Dermatology**, v. 225, n. 3, p. 256-258, 2012.

SMITH, Robyn N. *et al*. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 85, n. 1, p. 107-115, 2007.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Tratamento da acne**. Rio de Janeiro: SBD, 2021.

SOMPOCHPRUETIKUL, Kasama *et al*. Whey protein and male acne: a double-blind, randomized controlled trial. **The Journal of Dermatology**, 2024.

Submissão: julho de 2026. Aceite: agosto de 2026. Publicação: novembro de 2026.