



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO FRENTE À MANUTENÇÃO, INTEGRIDADE E SAÚDE DA PELE NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Elizangela Lacerda Oliveira ¹
Ana Paula Pereira da Silva ²
Débora Gomes de Sousa Araújo ³
Paloma Cyntia da Silva Figueiredo Siqueira ⁴
Larruama Priscylla Fernandes de Vasconcelos ⁵

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é progressivo e resultado do declínio fisiológico das funções do tecido cutâneo, tanto da epiderme como na derme. A senescência pode ser explicada por diversas teorias, sofre influência de fatores intrínsecos e extrínsecos, porém pode-se citar a formação de radicais livres, pois formam moléculas instáveis e são reconhecidas como uma das causas do envelhecimento, além de estar associada a doenças degenerativas (GRZYBOWSKI, 2017).

Com o decorrer do envelhecimento, os depósitos de colágeno (proteína responsável pela estrutura, estabilidade e resistência da pele) e elastina diminuem. O fotoenvelhecimento (exposição ao sol) também contribui nesse processo (VOLMER, 2018).

A pele é considerada o maior órgão do corpo humano, sendo responsável por separar o meio externo do interno, exercendo a função de proteção contra agentes externos, como patógenos, agentes físicos, produtos químicos e raios solares. Como todo órgão do corpo necessita de nutrientes específicos, a pele também necessita. Uma alimentação saudável, utilização de cosméticos e suplementos alimentares podem contribuir para suprir essa necessidade (PEREIRA, 2017).

¹ Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB, elizangela.oliveira.co336@email.com;

² Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB, anapaulapereira57501@gmail.com ;

³ Mestrando em Ciência e Saúde Animal - Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, deboragomesdesousa1994@gmail.com ;

⁴ Nutricionista especialista em saúde pública, mestranda em sistemas agroindustriais, palomacyntia_pb@hotmail.com ;

⁵ Professor orientador: Especialista em nutrição esportiva. Mestranda em ciência e saúde animal pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Patos, PB, larruama_priscyllar@hotmail.com;



Para que a pele se mantenha jovem e exerça suas funções, a estrutura da derme deve ser mantida, pois ela é responsável pelo fornecimento nutricional, suporte estrutural, e transporta os vasos sanguíneos, contudo, o processo de envelhecimento afeta a integridade estrutural da derme (GRZYBOWSKI, 2017).

Os nutrientes são substâncias essenciais para a vida e a manutenção da saúde. Eles são encontrados e distribuídos nos mais diversos alimentos e são indispensáveis para a correta saúde da pele, devendo ser a dieta, rica em vitaminas e minerais, de forma que o organismo possa, então, modular o sistema imunológico contra os radicais livres e promover uma boa estrutura e saúde da pele. Mediante uma nutrição adequada, a ingestão de água também é necessária para equilibrar a hidratação para uma aparência geral de pele macia e lisa (VERÔNICA; TORELLO, 2019).

Perante o exposto, o presente trabalho tem por objetivo oferecer um aprofundamento a mais acerca do processo de envelhecimento e a manutenção da integridade da pele por meio da nutrição e como ela pode ser empregada para contribuir nesse quesito.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, realizada mediante buscas nas bases de dados eletrônicas: SciencDirect, Scielo, Pubmed, Medline e Bireme, incluindo artigos originais publicados nos últimos 5 anos e excluindo aqueles que não estavam totalmente disponível, estudos duplicados e/ou inconclusivos e aqueles que não atenderam a temática principal proposta, tendo como descritores as seguintes palavras: nutrientes, envelhecimento da pele, antioxidantes e saúde, selecionados mediante consulta ao Medical SubjectHeadings.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em um estudo realizado sobre a quercetina (polifenol presente em frutas e vegetais, substância bioativa, atua como antioxidante) como protetor do fotoenvelhecimento da pele mediado por raios Ultra Violetas (UV), na qual utilizou tecidos de pele humana, pôde-se observar que a quercetina interrompe a atividade enzimática de células que sintetizam as rugas faciais, como também age atenuando no fator inflamatório induzido pelos raios UV na pele humana (SHIN et al., 2019).



Conforme Addor (2015) um estudo no qual tinha por objetivo avaliar o efeito de um suplemento nutricional contendo peptídeos de colágeno, vitamina C e *Hibiscus sabdariffa*, em forma de sachê na espessura e propriedades funcionais da derme, clínica e ultrassonograficamente, utilizando 28 pacientes do sexo feminino entre 35 e 65 anos com queixa de flacidez facial, identificou resultados significativos nos parâmetros avaliados, ou seja, melhora na espessura da derme, firmeza, elasticidade, hidratação e do aspecto geral da pele, além de se mostrar seguro e aceito na forma de utilização orientada.

Um estudo de coorte, realizado com a população holandesa, investigou a associação entre dieta e rugas faciais com base em 2753 idosos, mediante avaliação do consumo alimentar através do Questionário de Frequência Alimentar e a adesão destes ao Índice de Dieta Saudável Holandesa (DHDI). Foi verificado que adesão às diretrizes holandesas foi significativamente associada a menos rugas entre as mulheres, mas não nos homens. Um padrão alimentar rico em carnes vermelhas e lanches foi associado a mais rugas faciais, enquanto um padrão com predominância de frutas foi associado a menos rugas (MEKIC et al., 2019).

Um ensaio clínico duplo-cego, randomizado e controlado por placebo que teve por objetivo avaliar a eficácia e o benefício fotoprotetor de um nutracêutico líquido oral contendo peptídeos bioativos de colágeno e antioxidantes para neutralizar os sinais de envelhecimento, utilizando 120 voluntários, dos quais 60 ingeriam 1 frasco do nutracêutico diariamente e 60 ingeriam o placebo, demonstrou que houve um aumento significativo da elasticidade e textura da pele (LICIA, G; ANDRA, C; SARA, S; 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o papel da dieta nos cuidados da pele é de grande relevância, tanto para a prevenção de problemas cutâneos, como também no processo de envelhecimento. Portanto, para garantir uma pele saudável, recomenda-se seguir o que as diretrizes já preconizam, ou seja, fazer uma dieta variada, repleta de frutas, vegetais, antioxidantes, vitaminas e minerais e outros alimentos não processados. Porém, ainda não está totalmente elucidado sobre quais nutrientes, em quais quantidades e combinações, garantirão a saúde da pele e retardo do envelhecimento, abrindo novas perspectivas para possíveis trabalhos futuros que trarão um conhecimento mais aprofundado e específico acerca da temática.



Palavras-chave: Nutrientes, envelhecimento da pele, antioxidantes, saúde.

REFERÊNCIAS

ADDOR, F. A. S. Influência de um suplemento nutricional com peptídeos de colágeno nas propriedades da derme. **Revista Surgical & Cosmetic Dermatology**, v. 7, n. 2, p. 116-121, 2015.

MEKIC, S. et al. A healthy diet in women is associated with less facial wrinkles in a large Dutch population-based cohort. **Journal of the American Academy Dermatology**, v. 80, n. 5, p. 1358-1363, maio. 2019.

LICIA, G; ANDRA, C; SARA, S. An Insight into the Changes in Skin Texture and Properties following Dietary Intervention with a Nutricosmeceutical Containing a Blend of Collagen Bioactive Peptides and Antioxidants. **Journal of Pharmacological and Biophysical**, v. 30 n. 03, jun. 2017.

SHIN, E. J.; LEE, J. S.; HONG, S.; LIM, T. G.; BYUN, S. Quercetin Directly Targets JAK2 and PKC $\hat{\epsilon}$ and Prevents UV-Induced Photoaging in Human Skin. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 20 n. 21, out. 2019.

VERÔNICA, D. N.; TORELLO, L. New therapeutic vision of nutrition in dermatology: Integrative nutrition. **Dermatology and Therapy**, v. 32 n. 1, set. 2018.

VOLMER, D. L.; WEST, V. A.; LEPHART, E. D. Enhancing Skin Health: By Oral Administration of Natural Compounds and Minerals with Implications to the Dermal Microbiome. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 19 n. 10, out. 2018.

GRZYBOWSKI, Valeska. **Modulação utricional no envelhecimento cutâneo: uma revisão**. 2017. Artigo (Título de Especialista em Nutrição Clínica) - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, 2017.

PEREIRA, Ana Isabel Pinto. **Suplementos alimentares para a pele**. 2017. Tese (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) – Universidade de Coimbra, Coimbra, 2017.