

MICROBIOTA E ESTÉTICA: INTERVENÇÃO NUTRICIONAL E ALTERAÇÕES DERMATOLÓGICAS

Júlia Maria Gameleira Santos Calheiros¹(universitária da Unit/AL)

e-mail:julia.gameleira@souunit.com.br

Raphaela Costa Ferreira¹ (Orientador),

e-mail:raphaelacostanutricionista@outlook.com

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Maceió, AL.

4.00.00.00-1- Ciências da Saúde 4.05.03.00-3 Análise Nutricional de População

RESUMO: Introdução: A disbiose intestinal é caracterizada por alterações na qualidade e quantidade da microbiota intestinal, havendo um aumento das bactérias patogênicas sobre as benéficas. Existem várias causas para a disbiose, destacando a alimentação, condições clínicas que leva ao estresse fisiológico, além do estresse psicológico. Esse desbalanço ocasionado pela disbiose gera alteração na mucosa intestinal, levando a elevação da permeabilidade intestinal e diminuição da seletividade na absorção de toxinas, bactérias, proteínas ou peptídeos, dessa forma, favorecendo inflamações local e sistêmica, acionando o sistema imunológico e ocasionando alterações dermatológicas, como acne, dermatites e rosáceas. Diante disso, destaca que a alimentação influencia diretamente a composição da microbiota intestinal.

Objetivo: Avaliar o efeito da intervenção nutricional em alterações dermatológicas em decorrência da disbiose. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica. Utilizou-se a base de dados PUBMED, para fazer o levantamento dos artigos sendo usado os descritores : "Nutrição", "Estética" e "Disbiose". Os critérios de inclusão foram estudos em humanos, de língua portuguesa e inglesa, publicações disponíveis sobre a temática; e critérios de exclusão: estudos em animais, revisões e dissertações. **Resultados:** A partir da dados encontrados na revisão de literatura, a terapia nutricional a base de uma alimentação saudável e suplementação de probióticos apresenta efeitos benéficos no tratamento e prevenção das alterações dermatológicas. No entanto, nota-se a necessidade de mais estudos no meio científico que comprove essa efetiva interação. **Conclusão:** A alimentação influencia diretamente na composição da microbiota agregado a isso as evidências científicas apontam que o efeito de estilo de vida saudável enfatizando alimentação equilibrada e

suplementação de probióticos , pode reduzir os sinais e sintomas das alterações dermatológicas.

Palavras-chave: Nutrição, Estética , Disbiose .

ABSTRACT:

ABSTRACT: Introduction: An intestinal dysbiosis is characterized by changes in the quality and quantity of the intestinal microbiota, with an increase in pathogenic bacteria over beneficial ones. There are several causes for dysbiosis, including diet, clinical conditions that lead to physiological stress, in addition to psychological stress. This imbalance caused by dysbiosis generates changes in the intestinal mucosa, leading to increased intestinal permeability and decreased selectivity in the absorption of toxins, bacteria, proteins or peptides, thus favoring local and systemic inflammations, triggering the immune system and causing dermatological changes, such as acne, dermatitis and rosacea. Therefore, it highlights that a diet directly influences the composition of the intestinal microbiota. .Objective: to evaluate the effect of nutritional intervention on dermatological changes due to dysbiosis. Methodology: This is a bibliographic review. The PUBMED database was used to survey the articles, using the descriptors: "Nutrition", "Aesthetics" and "Dysbiosis". The inclusion criteria were human studies, Portuguese and English, publications available on the subject; and exclusion criteria: animal studies, reviews and dissertations. Results. From the data found in the literature review, a nutritional therapy based on a healthy diet and supplementation of probiotics has beneficial effects in the treatment and prevention of dermatological changes. However, there is a need for further studies in the scientific community to prove this effective interaction. Conclusion. Food directly influences the composition of the microbiota added to this as scientific evidence points out that the effect of healthy lifestyle emphasizing balanced diet and supplementation of probiotics, can reduce the signs and symptoms of dermatological changes.

Keywords: Nutrition, Aesthetics, Dysbiosis.

Referências/references:

AIKATERINI I LIAKOU, MICHAEL J THEODORAKIS. Nutritional Clinical Studies in dermatology; Journal Drugs Dermatol. Pub. Outubro, 2013. Vol 12(10), pág. 1104-9. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24085045/>>. Acesso em : 8 de Outubro de 2020.

BOWE, W. P.; LOGAN, A. C. Acne vulgaris, probiotics and the gut-brain-skin axis – back to the future? Gut Pathog., London, p. 1-11, v. 3, n. 1, 2011. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038963/pdf/1757-4749-3-1.pdf>>, Acesso em: 8 de Outubro.

CARRIE AM WEGH, SHARON Y. GEERLINGS. Probiotics and their potential applications in child nutrition and beyond. International Journal of Molecular Sciences. Pub. 20, setembro de 2019. Vol. 20(19), Pag. 4673. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/1422-0067/20/19/4673>>. Acesso em: 8 de Outubro de 2020.

JONATHAN. M. GRIFFIN; Child with Atopic Dermatitis; Ann Allergy Asthma Immunol. Jan, 2015; Vol 114(1): Pág. 6–11. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4273176/pdf/nihms-643322.pdf>>. Acesso em : 8 de Outubro de 2020.

MARTIJN, GH, SANDERS; LUBA, M, PRADO. Association between diet and seborrheic dermatitis: a cross-sectional study. Journal of invest Dermatol. pub, 1, Janeiro e 2019. Vol. 139(1), Pag. 108-114. Disponível em: <[https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(18\)32480-1/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(18)32480-1/fulltext)>. Acesso em: 8 de Outubro de 2020.