

DERMATOLOGIA E PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

Edição XVII

Capítulo 13

NUTRICOSMÉTICOS E ALIMENTAÇÃO NA SAÚDE DERMATOLÓGICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

VITTÓRIA VALENTINA PAPIN DA COSTA¹
MARIA EDUARDA MONTEIRO OLIVEIRA¹
TALITA GALVÃO SALIONI¹
MARIA BEATRIZ CORREA ANELI¹
JÚLIA ANTUNES RAIMUNDO¹
CAMILLA CIVOLANI PANEK¹
GIOVANNA RIBEIRO BERTOLO¹
JÚLIA VILELA BATTAGLIN KERKHOFF¹
GABRIELA MANFRÊ RODRIGUES¹
ISABELA AMY YOSHIDA KAMIYARA¹
JÚLIA ARAÚJO RISSO¹
JÚLIA RODRIGUES DE ALMEIDA SOUZA¹
AGEANE MONTEIRO OLIVEIRA²
ANA OLÍVIA GUEDES LEITE³
VIVIANE NARDIN MONTEBELLO VASQUES⁴

¹Discente – Medicina na Universidade de Marília - UNIMAR

²Discente - Fundação Educacional do Município de Assis - FEMA

³Docente - Medicina na Universidade de Marília - UNIMAR

⁴Docente - Fundação Educacional do Município de Assis - FEMA

Palavras-chave: Nutricosméticos; Saúde Cutânea; Suplementação Oral

INTRODUÇÃO

A pele, maior órgão do corpo humano, desempenha funções essenciais para a manutenção da homeostase, atuando como barreira física e imunológica contra agressões externas, além de participar na regulação térmica e na síntese de compostos bioativos. Nos últimos anos, a relação entre nutrição e saúde cutânea tem ganhado relevância crescente, especialmente no contexto da prevenção, manejo e tratamento de condições dermatológicas. Esse campo emergente, denominado dermatologia nutricional, propõe uma abordagem integrativa, combinando conhecimentos da nutrição, da cosmetologia e da ciência dermatológica. Neste cenário, os nutricosméticos e os compostos bioativos vêm sendo estudados como estratégias promissoras para a promoção da funcionalidade e da estética da pele, especialmente por meio da administração oral (DINI & LANERI, 2021; ASSAF & KELLY, 2024). Evidências científicas apontam que uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas, minerais, polifenóis, ácidos graxos essenciais e outros fitoquímicos, aliada à suplementação de nutrientes específicos – como colágeno, antioxidantes e probióticos pode contribuir de forma significativa para a melhora da hidratação, elasticidade, firmeza e função de barreira cutânea (SARDANA & SACHDEVA, 2021; BORREGO-RUIZ & BORREGO, 2024). Além dos efeitos sistêmicos proporcionados pela alimentação funcional, diversos extratos naturais, como os provenientes do chá verde, aloe vera, cacau, soja, romã e limão, têm sido amplamente estudados por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, despigmentantes e fotoprotetoras, com aplicações tanto tópicas quanto orais. Esses compostos atuam em múltiplas vias fisiológicas e celulares da pele, oferecendo suporte terapêutico e preventivo em dife-

rentes condições dermatológicas. A integração entre alimentação e saúde cutânea reflete uma tendência de abordagem holística na dermatologia contemporânea, levando em consideração fatores individuais como estilo de vida, preferências culturais, restrições alimentares e condições socioeconômicas (DINI & LANERI, 2021; ASSAF & KELLY, 2024). Diante desse contexto, este capítulo tem como objetivo realizar uma análise crítica da literatura científica recente sobre o papel da alimentação e da suplementação nutricional na saúde da pele, com ênfase nos efeitos dos nutricosméticos e compostos bioativos na prevenção, no tratamento e na estética cutânea. Também serão discutidos os principais avanços da área, bem como os desafios e limitações para sua incorporação em diretrizes clínicas baseadas em evidências.

METODO

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida entre julho e agosto de 2025, por meio de buscas nas bases de dados PubMed e SciELO. Para a estratégia de pesquisa, foram utilizados descritores controlados e palavras-chave relacionados ao tema, incluindo: “*Nutritional Dermatology*”, “*Functional Foods and Skin*”, “*Oral Supplementation and Skin Health*”, “*Skin Physiological Phenomena*” e “*Nutricosmetics*”. A busca inicial identificou 1.200 artigos, que foram submetidos a triagem segundo critérios de elegibilidade previamente definidos. Foram incluídos estudos realizados em humanos, publicados entre 2020 e 2024, em inglês ou português, que investigassem a relação entre nutrição, suplementação oral e saúde cutânea. Os critérios de exclusão compreenderam artigos duplicados, estudos *in vitro* e trabalhos que não abordassem especificamente a via oral como intervenção principal. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 9

artigos, os quais foram submetidos à leitura integral e análise detalhada. A extração de dados foi conduzida de forma sistematizada, contemplando objetivos, metodologia, desfechos e resultados de cada estudo. Os achados foram organizados e apresentados de maneira descritiva, agrupados em categorias temáticas que englobaram: (i) o papel da alimentação na saúde cutânea, (ii) os benefícios dermatológicos de fitoterápicos e nutrientes bioativos e (iii) a integração entre nutrição oral e terapias tópicas na promoção da saúde da pele.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A alimentação exerce papel fundamental na manutenção da saúde cutânea. Condições dermatológicas como dermatite herpetiforme, doença celíaca e rosácea demonstram forte relação com a dieta (SARDANA & SACHDEVA, 2021). Diversos nutrientes e fitonutrientes apresentam efeitos benéficos para a pele, especialmente quando inseridos em uma dieta baseada em alimentos integrais e ricos em compostos bioativos, com limitação do consumo de ultraprocessados e adequada às preferências pessoais, aspectos culturais, alergias e custos.

Alimentos como chá verde, toranja, tomate, pimentão, salsa, limão, abacate, leite, ovos, kefir, salmão, cacau e feno-grego destacam-se pelo alto teor de vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais e polifenóis (ASSAF & KELLY, 2024). Essa composição alimentar favorece o equilíbrio da microbiota intestinal, reduzindo processos inflamatórios cutâneos e contribuindo para a saúde geral da pele. Por outro lado, escolhas alimentares inadequadas podem comprometer essa harmonia, agravando quadros dermatológicos.

Além disso, a administração de probióticos, simbióticos e pós-bióticos tem mostrado eficácia na restauração do equilíbrio cutâneo e na

melhora clínica de doenças dermatológicas (BORREGO-RUIZ & BORREGO, 2024). Outro ponto de destaque é o colágeno, fundamental para a estrutura e firmeza da pele, que pode ser obtido via suplementação ou através do consumo de alimentos como peixes. Evidências demonstram que a ingestão regular de colágeno promove melhora significativa da elasticidade e da hidratação cutânea. De forma geral, a dieta proposta visa otimizar a saúde cutânea por meio de uma alimentação balanceada, rica em compostos com respaldo científico (ASSAF & KELLY, 2024).

Paralelamente, os extratos naturais vêm sendo amplamente estudados por seus benefícios dermatológicos. O chá verde (*Camellia sinensis*) possui ação antioxidante, hidratante, antiacne, fotoprotetora e estimulante do crescimento capilar. O extrato de café arábica (*Coffea arabica*) atua como clareador da pele e auxilia na melhora de rugas e pigmentação. A *Vitis vinifera* (uva) contém resveratrol e proantocianidinas com propriedades antioxidantes, despigmentantes e antienvelhecimento. A romã (*Punica granatum*) apresenta compostos como ácido elágico e punicalagina, que combatem a hiperpigmentação, a inflamação, a glicação e os danos induzidos por radiação ultravioleta.

A soja (*Glycine max*) é rica em isoflavonas com ação fotoprotetora, estimulante da síntese de colágeno e antipigmentação. A Aloe vera destaca-se por seus efeitos clareadores, antioxidantes, cicatrizantes, hidratantes e estimuladores da produção de colágeno e elastina. O limão (*Citrus limon*) contém flavanonas e vitamina C, que reduzem a melanogênese e apresentam propriedades antienvelhecimento e antimicrobianas. O figo-da-índia (*Opuntia ficus indica*) é rico em ácidos graxos que promovem hidratação, renovação celular e firmeza da pele. A Ficus carica oferece propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e despigmentantes, enquanto a al-

cachofra (*Cynara scolymus*) apresenta ação antioxidante e fotoprotetora, além de favorecer a microcirculação e a elasticidade cutânea.

A papaia (*Carica papaya*) contém compostos antioxidantes, cicatrizantes e clareadores, com efeitos anti-inflamatórios e regenerativos. Já a alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*) atua como despigmentante, antioxidante, anti-inflamatório e estimulante do crescimento capilar, além de possuir ação desodorante. O cacau (*Theobroma cacao*) contém polifenóis com propriedades antioxidantes e fotoprotetoras, podendo ser utilizado tanto por via oral quanto tópica. As amêndoas (*Prunus dulcis*) exercem ação anti-inflamatória e nutritiva para pele e cabelos. Por fim, o coco (*Cocos nucifera*) destaca-se pela hidratação, proteção UV e ação antimicrobiana, com ampla aplicação cosmética.

Dessa forma, a integração entre nutrição adequada e uso tópico de compostos bioativos naturais representa uma estratégia promissora e holística para a promoção da saúde cutânea. No entanto, é fundamental que o uso desses ativos seja respaldado por evidências científicas, avaliando sua eficácia, segurança e estabilidade nas diferentes formas de aplicação (DINI & LANERI, 2021).

CONCLUSÃO

A saúde cutânea não depende exclusivamente de cosméticos e tratamentos tópicos. Evidências crescentes apontam que a nutrição e a suplementação oral exercem papel determinante na manutenção da integridade da pele e na prevenção de alterações dermatológicas. Esta revisão demonstrou que uma alimentação equilibrada, aliada à ingestão de compostos bioativos por meio de suplementos, pode não apenas otimizar parâmetros estéticos, mas também

atuar como estratégia adjuvante no manejo de condições clínicas da pele.

Entre os benefícios mais consistentes observados, destacam-se a melhora da hidratação e da elasticidade cutânea, a proteção contra estresse oxidativo induzido por radicais livres, o estímulo à síntese de colágeno e o fortalecimento da barreira epidérmica. Esses efeitos contribuem para uma pele mais viçosa, uniforme e resiliente frente a agressões externas, reforçando o conceito de que a nutrição funcional se integra de maneira sinérgica aos cuidados dermatológicos.

Os chamados nutricosméticos, em cápsulas, pó ou líquidos, contendo vitaminas, minerais, polifenóis, ácidos graxos essenciais, probióticos e peptídeos de colágeno, vêm se consolidando como ferramentas promissoras dentro da dermatologia integrativa. Entretanto, as evidências ainda apresentam limitações metodológicas relevantes, já que grande parte dos estudos é de curta duração, com amostras restritas e protocolos heterogêneos, o que dificulta a padronização de doses, composições ideais e populações-alvo.

Diante disso, torna-se imprescindível a condução de ensaios clínicos randomizados, multicêntricos e de longo prazo, capazes de estabelecer diretrizes claras e seguras para a prescrição clínica desses compostos. A consolidação dessa área poderá transformar a forma como se compreende a interface entre alimentação, suplementação oral e saúde cutânea, permitindo que médicos e nutricionistas integrem a nutrição funcional e a cosmetologia oral de forma mais eficaz, personalizada e baseada em evidências.

Assim, o futuro da dermatologia estética tende a se expandir para além das formulações tópicas, incorporando a dimensão nutricional como componente essencial de um cuidado holístico, preventivo e terapêutico da pele.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSAF, S.; KELLY, O. Nutritional dermatology: optimizing dietary choices for skin health. *Nutrients*, v. 17, n. 1, p. 60, 27 dez. 2024. DOI: 10.3390/nu17010060.

BARATI, M.; JABBARI, M.; NAVEKAR, R.; *et al.* Collagen Supplementation for Skin Health: A Mechanistic Systematic Review. *Journal of Cosmetic Dermatology*, v. 19, n. 11, p. 2820–2829, nov. 2020. DOI: 10.1111/jocd.13435.

BARREA, L.; VERDE, L.; ANNUNZIATA, G. *et al.* Medical Nutrition Therapy in Dermatological Diseases: a joint consensus statement of the Italian Association of Dietetics and Clinical Nutrition (ADI), the Italian Society of Dermatology and Sexually Transmitted Diseases (SIDeMaST), the Italian Society of Nutraceuticals (SINut), Club Ketodiets and Nutraceuticals “KetoNut-SINut” and the Italian Society of Endocrinology (SIE), Club Nutrition, Hormones and Metabolism. *Current Obesity Reports*, v. 14, n. 1, p. 42, 13 maio 2025. DOI: 10.1007/s13679-025-00630-2.

BORREGO-RUIZ, A.; BORREGO, J.J. Nutritional and microbial strategies for treating acne, alopecia, and atopic dermatitis. *Nutrients*, v. 16, n. 20, p. 3559, 20 out. 2024. DOI: 10.3390/nu16203559.

DINI, I.; LANERI, S. The new challenge of green cosmetics: natural food ingredients for cosmetic formulations. *Molecules*, v. 26, n. 13, p. 3921, 26 jun. 2021. DOI: 10.3390/molecules26133921.

RYGUŁA, I.; PIKEWICZ, W.; KAMINIÓW, K. Impact of diet and nutrition in patients with acne vulgaris. *Nutrients*, v. 16, n. 10, p. 1476, 14 maio 2024. DOI: 10.3390/nu16101476.

SARDANA, K.; SACHDEVA, S. Role of nutritional supplements in selected dermatological disorders: a review. *Journal of Cosmetic Dermatology*, v. 21, n. 1, p. 85–98, jan. 2022. DOI: 10.1111/jocd.14436.

SMYTHE, P.; WILKINSON, H.N. The skin microbiome: current landscape and future opportunities. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 24, n. 4, p. 3950, 16 fev. 2023. DOI: 10.3390/ijms24043950.

STROUPHAUER, E.; PARKE, M.; PEREZ-SÁNCHEZ, A. *et al.* Functional foods in dermatology. *Dermatology Practical & Conceptual*, v. 13, n. 4, p. e2023256, 1 out. 2023. DOI: 10.5826/dpc.1304a256