

# CONDUTA NUTRICIONAL NO TRATAMENTO ESTÉTICO

Sabrina Fonseca Ingênito Moreira Dantas

Faculdade Alfredo Nasser – Aparecida de Goiânia – GO – Brasil

[sabrina@unifan.edu.br](mailto:sabrina@unifan.edu.br)

## Resumo

Mesmo com todo avanço da área da estética ainda não se consegue obter grandes resultados nos tratamentos quando o paciente não está disposto a se submeter a uma dieta equilibrada e saudável. Esta revisão mostra as principais disfunções estéticas que indivíduos que não se submetem a dieta balanceada podem sofrer: obesidade, fibroedema genóide, gordura visceral, envelhecimento cutâneo e acne. Também são discutidas as melhores dietas para tratar estas disfunções, dieta anti-inflamatória, dieta antioxidante e dieta do baixo índice glicêmico. Portanto, conclui-se que a melhor alternativa é comer alimentos com um maior potencial nutritivo e evitar os industrializados, pois o organismo não consegue reconstruir ou amenizar as desordens estéticas adquiridas com os anos de vida na carência de nutrientes.

**Palavras Chaves:** Estética. Nutrição. Emagrecimento.

## 1. Introdução

A área da estética está em constante avanço tecnológico e é notória a expansão deste mercado, que é classificado com bilionário (SEBRAE, 2005). No século XXI a evolução biotecnológica desenvolveu múltiplas substâncias como os ácidos, preenchedores, toxinas botulínicas, nutracêuticos, dermocosméticos e equipamentos como laser, ultrassom, radiofrequência, luz intensa pulsada, dentre outras, que estão sendo amplamente utilizados para tratar as disfunções estéticas. No Brasil, os avanços da cosmética e da estética, estão cada vez mais acessíveis à população. As associações de tecnologias para tratamento estético traz um ganho real para restaurar, manter e sinalizar um ponto de beleza que poderá chegar até o limiar da perfeição, dependendo da disponibilidade do paciente e do profissional da estética.

Porém, mesmo com todo avanço biotecnológico, muitas pessoas que buscam tratamentos estéticos, não obtêm resultados almejados, visto que, algo básico é esquecido ou menosprezado, a dieta alimentar. São observados ótimos resultados nos tratamentos quando é aplicada a percepção do conceito de associar a nutrição equilibrada e saudável aos procedimentos estéticos.

O objetivo deste trabalho é traçar condutas nutricionais capazes de serem utilizadas como coadjuvante no tratamento das disfunções estéticas. Sabe-se que é um consenso mundial associar a dieta equilibrada com a prática de atividade física regular para prevenir o surgimento de várias patologias e obter uma melhora da imagem corporal e da qualidade de vida.

## **2. Metodologia**

Este é um estudo de revisão sistemática descritiva, desenvolvida com produção científica indexada nas bases eletrônicas de dados BIREME, LILACS, MEDLINE, PUBMED e SCIELO que enfocam o tema nutrição, estética e emagrecimento. Os critérios utilizados para análise foram a seleção dos artigos a partir dos resumos, sendo incluídos os que continham os descritores estética e nutrição e a inclusão dos artigos em roteiro preestabelecido, contendo questões referentes à fonte, palavra-chave, área de conhecimento, data de publicação e modalidade do artigo. O enfoque na nutrição estética foi baseado em suas várias aplicações definições nas ciências e, em específico, na estética.

## **3. Resultados e Discussão**

O ciclo inflamatório de um organismo baseia-se na seguinte forma, quanto maior o quadro de disfunções de um paciente, maior será seu quadro inflamatório e vice-versa. Portanto, para tratar as disfunções é necessário tratar o perfil inflamatório do paciente (Tabela 1). Essa associação justifica intensamente a necessidade de qualquer paciente que deseja obter bons resultados em tratamentos estéticos inserir em sua rotina uma dieta nutricional com baixo poder pró-inflamatório (PUJOL, 2011). Para se tratar disfunções estéticas mencionadas neste trabalho três tipos de dieta serão abordadas, a inflamatória, antioxidante e a de baixo índice glicêmico (Tabela 2).

Pacientes que apresentam disfunções estéticas relacionadas a processos inflamatórios frequentemente estão com os níveis de antioxidantes diminuídos, seja por deficiência na dieta ou por aumento de produção de radicais livres pelo organismo. Os antioxidantes interferem benéficamente com as disfunções relacionadas ao estresse oxidativo. Por tanto é indispensável uma dieta com níveis adequados de alimentos que possuem estes nutrientes (MANGGE et al., 2014).

**Tabela 1 – Disfunções estéticas tratadas com associação à dieta**

Disfunção	Processo Inflamatório
Obesidade	Segundo Furuya (2008) a obesidade é classificada como uma doença inflamatória. Este processo promove a inflamação por adipose, a inflamação induz o aumento da síntese de radicais livres, espécies reativas de oxigênio e produtos finais da glicação avançada, subseqüentemente promove o estresse oxidativo que pode provocar desde envelhecimento celular precoce até o desenvolvimento de câncer de mama (CRUJEIRAS et al. 2013).
Fibrose e edema genóide	Fibrose genóide (FEG) é um processo inflamatório, associado ao aumento de gordura corporal total com a flacidez muscular que acomete o tecido gorduroso subcutâneo (FRANCISCHELLI, 2003).
Gordura visceral	Diversos estudos revelam a estreita relação da adiposidade abdominal com a tolerância a glicose, hiperinsulinemia, hipertrigliceridemia e hipertensão arterial (RIBEIRO FILHO et al., 2006). A resistência a insulina como elo central entre a obesidade de distribuição central, intolerância a glicose, hipertensão arterial, dislipidemia, distúrbios da coagulação, hiperuricemia e microalbuminúria, integrantes da síndrome metabólica (TIMAR, O, SESTLER F., LEVY, E 2000).
Envelhecimento cutâneo	É um processo eminente que ocorre nas células, pois o DNA tem uma capacidade limitada de replicação devido à diminuição dos telômeros. Outro fator indutor do envelhecimento é o aumento da produção de radicais livres, espécies fundamentais em diversos processos fisiopatológicos e bioquímicos, que com o passar do tempo, que pode aumentar com estilo de vida, hábitos alimentares, tabagismo, hipertensão arterial, sedentarismo, fatores hormonais, estresses, radiações solares, entre outros (GUARATINI et al., 2007).

Acne	Acne é uma desordem da pele que afeta 80% dos jovens entre 12 e 18 anos. É caracterizada por hiperqueratinização folicular e obstrução dos folículos pilosos, estimulação andrógena de produção de sebo, colonização dos folículos por <i>Propionibacterium acne</i> e inflamação. Muitas pesquisas apontam para a associação da acne com dieta, principalmente na mediação da inflamação, do estresse oxidativo e estimulação androgênica no processo da acne (REZAKOVIC, S.; MOKOS, Z. B., BASTA – JUZBASIC, A. 2012).
------	--

**Tabela 2 – Tipos de dietas usadas em associação a tratamentos estéticos**

Antioxidante	Os antioxidantes são capazes de interceptar os radicais livres gerados pelo metabolismo celular ou por fontes exógenas, impedindo o ataque sobre os lipídeos, os aminoácidos das proteínas, a dupla ligação dos ácidos graxos poliinsaturados e as bases nitrogenadas do DNA, evitando a formação de lesões e perda da integridade celular. Os antioxidantes obtidos da dieta, tais como as vitaminas C, E e A, os flavonóides e carotenóides são extremamente importantes na interceptação dos radicais livres (MANGGE et al., 2014).
Anti-inflamatória	Alimentos ricos em ácidos graxos poliinsaturados do tipo omega – 3 (ácido linolênico), tem alto poder anti-inflamatório. Dessa maneira, é preciso haver um equilíbrio entre os ácidos graxos omega – 3 e omega – 6 (ácido linoléico), bem como uma dieta com baixa carga glicêmica (ANDRADE; CARMO, 2006). O organismo consegue sintetizar a maioria dos ácidos graxos saturados e insaturados, porém, não os essenciais. Estes estão divididos em dois grupos: os omega -3 e omega - 6. Os ácidos graxos omega -3 são encontrados abundantemente em certas plantas e em óleo de peixe e os omega - 6 são encontrados em óleos vegetais. Os ácidos graxos omega - 3 apresentam dois derivados muito importantes ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA).
Baixo Índice Glicêmico	O índice glicêmico dos alimentos é determinado por comparação no impacto pós-prandial do índice de glicose no sangue para este mesmo tipo de resposta obtida por um alimento de referencia (BROUNS et al., 2005). Hábitos alimentares com consumo de alimentos com alto índice glicêmico beneficiam o excesso de peso, celulite, acne, envelhecimento cutâneo, além de doenças cardiovasculares e diabetes.

#### 4. Conclusão

É eminente a necessidade de associar aos tratamentos estéticos a uma alimentação equilibrada e saudável. Foi evidenciado a importância da escolha dos alimentos na melhoria estética e com isso, na otimização da qualidade de vida em geral, pois até mesmo as últimas biotecnologias lançadas no mercado da estética são incapazes de atingir resultados satisfatórios quando o organismo tem carência de nutrientes, para reconstruir ou amenizar as desordens estéticas adquiridas com os anos de vida. Por tanto a melhor alternativa é comer alimentos com um maior potencial nutritivo e evitar os industrializados.

#### Referencia

ANDRADE, P. M. M., CARMO Maria das Gracas Tavares. **Ácidos graxos n-3: um link entre eicosanóides, inflamação e imunidade mn- metabólica** - julho/setembro 2006;8(3)

BROUNS F, BJORCK I, FRAYN KN, GIBBS AL, LANG V, SLAMA G, et al. Glycaemic index methodology. **Nutr Res Rev.** 2005; 18(1):145-71. doi: S0954422405000 119[pii]10.1079/NRR2005100.

CRUJEIRAS AB, DÍAZ LA, CARREIRA MC, AMIL M, CADANUEVA FF. Oxidative stress associated to dysfunctional adipose tissue: a potential link between obesity, type 2 diabetes mellitus and breast cancer. **Free Basic Res.** 47(4):243-56. 2013

FRANCISCHELLI M. N. Estudo da composição corporal e suas implicações no tratamento da lipodistrofia. **Ver. Med. Estet. Soc. Bras. Med. Est.** 2003; 15-20-7

FURUYA, D. T. **Efeitos da atorvastatina sobre a inflamação e resistência ainsulina em camundongo obeso.** Tese de Doutorado. São Paulo, 2008.

GUARATINI, T; MEDEIROS,M.H.G ; COLEPICOLO,P. Antioxidantes na manutenção do equilíbrio redox cutâneo: Uso e avaliação de sua eficácia. **Quim. Nova**, Vol. 30, No. 1, 206-213, 2007

MANGGE H, BECKER K, FUCHS D, GOSTNER J. M. Antioxidants, inflammation and cardiovascular disease. **World J Cardiol** 2014 June 26; 6(6): 462-477

PUJOL, A. P. **Nutrição aplicada à estética.**Rubio. Rio de Janeiro. 2011

REZAKOVIC, S., BUKVIC, M.Z. BASTA – JUZBASIC A. Acne and diet: facts and controversies. **Acta dermatovenerol croat.** 2012;20(3):170-4.

RIBEIRO FILHO FF, MARIOSAS LS, FERREIRA SRG, ZANELLA MT. Gordura visceral e síndrome metabólica: mais que uma simples associação. **Arq Brás endocrinol metab**; 50 (2):230-238.2006

TIMAR O, SESTIER F, LEVY E. Metabolic syndrome X: a review. **Can J Cardiol**. .16(6):779-89. 2000

[http://www.sebrae-sc.com.br/novos\\_destaquos/opportunidade/default.asp?materia=10414](http://www.sebrae-sc.com.br/novos_destaquos/opportunidade/default.asp?materia=10414)