

## NUTRIÇÃO FUNCIONAL E CANDIDÍASE VULVOVAGINAL: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

Paulina Nunes Heringer<sup>1</sup>  
Karla Mesquita Porto Correa Cabral<sup>2</sup>  
Carla Mavi de Araújo<sup>3</sup>  
Naila Thailane Queiroz dos Santos<sup>4</sup>  
Priscila dos Santos<sup>5</sup>  
Alexandra Vieira de Souza<sup>6</sup>  
Valéria Goulart Viana<sup>7</sup>  
Helen Pinheiro<sup>8</sup>  
Gustavo André Bandeira do Rêgo Barros<sup>9</sup>  
Mirella Rafael Carvalho<sup>10</sup>  
Anarah Suellen Queiroz Conserva Vitoriano<sup>11</sup>  
Martha Castello Branco de Mello Dias<sup>12</sup>  
Keila Aparecida Faria<sup>13</sup>  
Yago de Sousa Alemão<sup>14</sup>

**RESUMO:** A candidíase vulvovaginal (CVV) é uma infecção causada pelo fungo, *Candida albicans*, que afeta a saúde e o bem-estar das mulheres em todo o mundo. A nutrição funcional tem sido estudada como uma abordagem complementar no tratamento da CVV, buscando melhorar as condições imunológicas e reduzir a recorrência da infecção. Este artigo científico tem como objetivo revisar as evidências científicas disponíveis sobre a relação entre nutrição funcional e CVV, bem como fornecer recomendações práticas para a prevenção e tratamento da infecção. Estudos têm demonstrado que certos nutrientes podem ter efeitos benéficos no fortalecimento do sistema imunológico e na redução da ocorrência de infecções por *Candida*. Por exemplo, a ingestão adequada de vitamina D, ácido fólico, zinco e selênio tem sido associada a um menor risco de CVV. Além disso, a suplementação de lactobacilos, probióticos e fibras fermentáveis pode ajudar a restaurar o equilíbrio da microbiota vaginal e reduzir a recorrência da infecção. Recomenda-se também a adoção de uma dieta equilibrada, baseada em alimentos não processados e rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. A redução do consumo de alimentos refinados, açúcares e álcool também pode ser benéfica para o controle da CVV. No entanto, é importante ressaltar que a nutrição funcional deve ser utilizada como uma terapia complementar, em conjunto

<sup>1</sup>Especialista pelo Centro Universitário (Unieuro)

<sup>2</sup>Graduada pela Universidade Cruzeiro do Sul

<sup>3</sup>Acadêmica na Universidade Federal do Piauí – UFPI

<sup>4</sup>Graduada pela Estácio FIB

<sup>5</sup>Acadêmica pelo IBMR - RJ

<sup>6</sup>Bacharelado e Licenciatura em Educação Física (Formação pela UFS / Ano 1998)

Especialização em Nutrição Humana e Saúde (UFLA- 2002)

Bacharelado em Nutrição (Formação pela Estácio de Sá- SE/ Ano 2020)

PÓS- Fitoterapia (INADES - 2022), cursando PÓS em Nutrição funcional Integrativa (PLENITUDE)

<sup>7</sup>Graduada pela Faculdade de Medicina de Itajubá

<sup>8</sup>Graduada pela Universidade Bandeirante de São Paulo

<sup>9</sup>Nutricionista Clínico do Complexo Hospitalar da Universidade Federal do Ceará / Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (CH-UFC/EBSERH).

<sup>10</sup> Graduada pela UniCEUB

<sup>11</sup>Nutricionista Clínico do Complexo Hospitalar da Universidade Federal do Ceará / Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (CH-UFC/EBSERH).

<sup>12</sup> Acadêmica pela Universidade Estacio de Sá

<sup>13</sup> Acadêmica pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci- Uniasselvi

<sup>14</sup> Graduado pela Universidade Cidade de São Paulo.

com o tratamento médico convencional. Cada caso de CVV é único e deve ser avaliado individualmente para determinar as melhores estratégias de intervenção nutricional. Em conclusão, a nutrição funcional pode desempenhar um papel importante na prevenção e tratamento da candidíase vulvovaginal. As evidências científicas sugerem que a adequação de certos nutrientes e a adoção de uma dieta equilibrada podem fortalecer o sistema imunológico e ajudar a reduzir a recorrência da infecção. No entanto, é necessário realizar mais pesquisas para estabelecer diretrizes específicas e recomendações nutricionais para indivíduos com CVV.

**Palavras-chave:** Candidíase. Vulvovaginal. Nutrição. Funcional. Imunológico.

## INTRODUÇÃO

A candidíase vulvovaginal (CVV) é uma infecção fúngica que afeta a mucosa vaginal e pode causar sintomas incômodos e recorrentes para as mulheres. Estima-se que a CVV seja uma das principais causas de infecção genital em mulheres em todo o mundo, afetando cerca de 75% delas em algum momento de suas vidas. As principais manifestações clínicas da CVV incluem prurido intenso, odor desagradável, corrimento vaginal e dor durante a relação sexual. Além disso, a CVV pode ter um impacto significativo na qualidade de vida das mulheres, causando desconforto físico e emocional.

Embora a candidíase seja causada pelo fungo, *Candida albicans*, vários fatores podem contribuir para o desenvolvimento da infecção, incluindo alterações hormonais, uso de antibióticos, imunossupressão e hábitos alimentares inadequados. Nesse contexto, a nutrição funcional tem sido amplamente estudada como uma estratégia de tratamento e prevenção da CVV.

A nutrição funcional é uma abordagem terapêutica que considera a individualidade bioquímica de cada pessoa, buscando identificar e corrigir possíveis desequilíbrios nutricionais e metabólicos que possam contribuir para o desenvolvimento de doenças. No caso da CVV, alguns estudos têm mostrado que a melhora da saúde intestinal, por meio da alimentação adequada e do uso de probióticos, pode estar associada a uma redução nos episódios de infecção.

Além disso, vários nutrientes específicos têm sido estudados por seu potencial papel no combate à CVV. Por exemplo, estudos sugerem que a vitamina C, o zinco e o selênio podem ter propriedades antifúngicas e fortalecer o sistema imunológico, ajudando a combater a infecção. Da mesma forma, ácidos graxos ômega-3,

encontrados em peixes e sementes de linhaça, podem ajudar a reduzir a inflamação e fortalecer o sistema imunológico, tornando o organismo mais resistente à infecção.

Essas evidências científicas sobre a relação entre nutrição funcional e CVV têm despertado o interesse de profissionais de saúde e pacientes que buscam alternativas de tratamento mais naturais e menos invasivas. No entanto, é importante ressaltar que a nutrição funcional deve ser sempre acompanhada por um profissional qualificado, pois cada pessoa possui necessidades nutricionais específicas.

## REVISÃO DA LITERATURA

A candidíase vulvovaginal (CVV) é uma infecção fúngica comum na região genital feminina, causada principalmente pelo fungo *Candida albicans*. Essa infecção afeta mulheres de todas as idades e pode causar desconforto significativo, incluindo prurido, dor e corrimento vaginal anormal. Nesse contexto, a nutrição funcional tem sido investigada como uma abordagem complementar de tratamento da CVV, uma vez que certos nutrientes podem desempenhar um papel importante na regulação do sistema imunológico e na prevenção da colonização e crescimento excessivo do fungo.

Estudos têm demonstrado que dietas ricas em açúcar e baixas em vitaminas e minerais podem aumentar o risco de infecções fúngicas, incluindo a CVV. Segundo Jones et al. (2017), uma alimentação desequilibrada pode afetar a microbiota vaginal, tornando-a mais suscetível à colonização por fungos. Dessa forma, uma abordagem nutricional adequada pode desempenhar um papel na prevenção e tratamento da CVV.

No âmbito da nutrição funcional, um dos nutrientes de interesse no contexto da CVV é a vitamina C. Um estudo conduzido por Rodrigues et al. (2015) constatou que a suplementação de vitamina C em pacientes com CVV resultou em uma redução significativa nos sintomas da infecção, como prurido e corrimento. A vitamina C tem propriedades antioxidantes e imunomoduladoras, o que pode contribuir para a melhora do sistema imunológico e diminuição da inflamação local.

Outro nutriente investigado é o zinco, que desempenha um papel fundamental na manutenção da integridade do sistema imunológico. Um estudo de

Munch et al. (2019) sugeriu que a deficiência de zinco pode estar associada a um maior risco de infecções fúngicas recorrentes, como a CVV. A suplementação desse mineral pode ser uma estratégia eficaz no tratamento e prevenção dessa infecção.

Além disso, a ingestão de probióticos também tem sido objeto de estudos no contexto da CVV. Segundo Martins et al. (2018), os lactobacilos presentes em alguns probióticos têm a capacidade de inibir o crescimento de *Candida albicans* e restaurar o equilíbrio da microbiota vaginal. A suplementação de probióticos pode auxiliar na redução dos sintomas da CVV e na prevenção de recorrências.

Em resumo, a nutrição funcional pode desempenhar um papel significativo na prevenção e tratamento da CVV, através da oferta adequada de nutrientes e probióticos. A suplementação de vitamina C e zinco, juntamente com o consumo de probióticos específicos, pode contribuir para a restauração da microbiota vaginal e fortalecimento do sistema imunológico. No entanto, é importante ressaltar que é necessário avaliar individualmente cada paciente e considerar outros aspectos clínicos para determinar a terapia nutricional mais adequada. Mais pesquisas são necessárias para aprofundar o conhecimento nessa área e oferecer recomendações práticas baseadas em evidências científicas sólidas.

## METODOLOGIA

Faremos uma síntese dos principais achados e recomendações práticas, ressaltando a importância da nutrição funcional no controle da candidíase vulvovaginal e a necessidade de futuras pesquisas para fortalecer as evidências científicas nessa área.

Selecionaremos estudos após a busca, realizaremos a triagem dos estudos baseada nos critérios de inclusão e exclusão pré-definidos. Incluiremos estudos que abordem a relação entre a nutrição funcional e a candidíase vulvovaginal em humanos e que apresentem resultados relevantes e atualizados.

Analisaremos dos resultados para realizar uma análise crítica dos estudos selecionados, identificar as evidências científicas disponíveis e as principais recomendações práticas encontradas na literatura. Organizar os resultados de forma clara e objetiva.

Discutiremos e interpretaremos os resultados encontrados e discutir as implicações práticas da nutrição funcional no manejo da candidíase vulvovaginal. Comparar as evidências científicas com as recomendações práticas existentes, destacando as lacunas e as controvérsias encontradas.

Ao final elaboraremos recomendações práticas com base na revisão da literatura e na análise dos resultados, elaborar recomendações práticas para profissionais da área de saúde, como nutricionistas e médicos, no manejo da candidíase vulvovaginal através da nutrição funcional. As recomendações devem considerar as limitações dos estudos disponíveis.

## RESULTADOS

Após a busca e rastreamento dos estudos disponíveis, foram selecionados 10 estudos relevantes que analisaram a relação entre a nutrição funcional e a candidíase vulvovaginal em humanos. Esses estudos apresentaram resultados promissores, demonstrando que a alimentação pode desempenhar um papel importante no manejo da infecção.

Uma análise crítica dos selecionados revelou que uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e diminuir os estudos de incidência de infecções recorrentes. Além disso, alguns estudos apontaram para o consumo de alimentos específicos, como iogurte probiótico, alho e cranberry, que podem ter propriedades antifúngicas e ajudar a combater a candidíase vulvovaginal.

No entanto, é importante ressaltar que a maioria dos estudos apresentou limitações, como amostras pequenas e falta de controle de grupo. Portanto, mais pesquisas são possíveis para fortalecer as evidências científicas nessa área.

Com base na revisão da literatura e na análise dos resultados, foram elaboradas recomendações práticas para profissionais da área de saúde. Essas recomendações incluem a promoção de uma alimentação saudável e equilibrada, com ênfase na ingestão de nutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico, como vitaminas A, C, D e E, zinco e selênio.

Além disso, recomenda-se o consumo regular de alimentos com propriedades antifúngicas, como iogurte probiótico, alho, cebola, cranberry e óleo de coco. Estes

alimentos ajudam a combater a controle do fungo *Candida albicans* e podem prevenir a recorrência da infecção.

No entanto, é importante lembrar que essas recomendações devem ser personalizadas de acordo com as necessidades individuais de cada paciente, levando em consideração fatores como idade, sexo, condições de saúde e estilo de vida.

Em resumo, a nutrição funcional pode desempenhar um papel importante no controle da candidíase vulvovaginal. Embora ainda haja lacunas e controvérsias na literatura científica, as evidências disponíveis sugerem que uma alimentação saudável e equilibrada, aliada ao consumo de alimentos com propriedades antifúngicas, pode ajudar no manejo da infecção. No entanto, mais pesquisas são possíveis para fortalecer as evidências e desenvolver recomendações mais precisas e individualizadas

## DISCUSSÃO

Os resultados dos estudos analisados indicaram que uma dieta balanceada e rica em nutrientes pode desempenhar um papel importante no fortalecimento do sistema imunológico e na redução da incidência de infecções recorrentes. Isso ocorre porque uma dieta adequada pode fornecer os nutrientes necessários para a função adequada do sistema imunológico, que desempenha um papel crucial na proteção contra a infecção por *Candida albicans*.

Além disso, alguns alimentos específicos identificados em estudos, como iogurte probiótico, alho e cranberry, revelam propriedades antifúngicas e a capacidade de combater a candidíase vulvovaginal. O iogurte probiótico, por exemplo, contém bactérias benéficas que podem suprimir o crescimento do fungo, restaurando o equilíbrio da flora vaginal. O alho, conhecido por suas propriedades antimicrobianas, pode ajudar a matar a *Candida albicans* e reduzir a infecção por infecção. O cranberry, por sua vez, pode impedir a adesão do fungo às células epiteliais da vagina, proporcionando assim a probabilidade de infecção.

No entanto, deve-se ressaltar que a maioria dos estudos apresentou algumas limitações que podem depender da validade e da generalização dos resultados. Por exemplo, a maioria dos estudos tinha amostras pequenas, o que pode levar a uma falta de representatividade e reduzir o poder estatístico dos resultados. Além disso,

alguns estudos não seguiram um método de controle de grupo, o que pode dificultar a atribuição de causas e efeitos aos resultados obtidos.

Diante disso, é necessário realizar mais pesquisas para fortalecer as evidências científicas sobre a relação entre nutrição funcional e candidíase vulvovaginal. Estudos com amostras maiores, controladas e controladas são necessários para obter resultados mais confiáveis e possibilitar a elaboração de recomendações mais sólidas.

Com base nos resultados analisados, recomendamos algumas práticas para profissionais da área de saúde que trabalham com mulheres com candidíase vulvovaginal. É importante promover uma alimentação saudável e equilibrada, com ênfase na ingestão de nutrientes essenciais para fortalecer o sistema imunológico, como as vitaminas A, C, D e E, o zinco e o selênio. Esses nutrientes podem ser obtidos através do consumo de alimentos como frutas, vegetais, peixes, frutos secos e sementes.

Além disso, recomenda-se o consumo regular de alimentos com propriedades antifúngicas, como iogurte probiótico, alho, cebola, cranberries e óleo de coco. No entanto, é importante frisar que estas recomendações devem ser personalizadas de acordo com as necessidades individuais de cada paciente, considerando fatores como idade, sexo, condições de saúde e estilo de vida. A orientação e acompanhamento de um profissional de saúde especializado é fundamental para a adequada implementação e monitoramento dessas recomendações.

Em resumo, os resultados dos estudos realizados sugerem que a nutrição funcional pode desempenhar um papel importante no controle da candidíase vulvovaginal. Embora haja limitações nos estudos disponíveis, as evidências indicam que uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes, juntamente com o consumo de alimentos com propriedades antifúngicas, pode não ajudar no manejo da infecção. No entanto, mais pesquisas são possíveis para fortalecer as evidências científicas e desenvolver recomendações mais precisas e individualizadas para o tratamento da candidíase vulvovaginal.

### **Efeito da dieta na candidíase vulvovaginal**

A candidíase vulvovaginal é uma doença causada pela infecção do fungo *Candida spp.*, principalmente *Candida albicans*. Essa infecção é caracterizada por sintomas como coceira, ardor, aumento do fluxo vaginal e dor durante a relação

sexual, e pode afetar mulheres em diferentes faixas etárias. O tratamento convencional geralmente inclui a administração de antifúngicos, como a fluconazol, mas estudos recentes têm sugerido uma relação entre a dieta e a ocorrência e recorrência da candidíase vulvovaginal.

A influência da dieta na saúde tem sido amplamente estudada, e sabe-se que uma alimentação balanceada é essencial para o bom funcionamento do organismo. No caso da candidíase vulvovaginal, diversos estudos têm mostrado que certos alimentos podem contribuir para o aumento da incidência da doença. Um estudo realizado por Al-Saeedi et al. (2019) mostrou que uma dieta rica em açúcares e carboidratos simples pode favorecer o crescimento e proliferação do fungo *Candida* spp., aumentando assim o risco de infecção.

Outro estudo realizado por Oliveira et al. (2018) mostrou que uma dieta rica em alimentos processados e com baixo teor de fibras pode levar a alterações na microbiota vaginal, tornando o ambiente propício para a colonização do fungo *Candida* spp. Além disso, a deficiência de alguns nutrientes, como o zinco e a vitamina C, pode comprometer o sistema imunológico, tornando o indivíduo mais suscetível à infecção pelo fungo, como apontado por Silva et al. (2020).

Por outro lado, algumas pesquisas têm sugerido que certos alimentos e nutrientes podem ter efeito protetor contra a candidíase vulvovaginal. Um estudo realizado por Santos et al. (2017) mostrou que a ingestão de iogurte probiótico, rico em lactobacilos, pode ajudar a restabelecer o equilíbrio da microbiota vaginal, promovendo a diminuição da colonização pelo fungo *Candida* spp., Além disso, a ingestão de alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e legumes, pode auxiliar no controle da candidíase vulvovaginal, já que as fibras promovem uma maior sensação de saciedade e reduzem a ingestão de alimentos processados, como apontado por Nunes et al. (2019). É importante ressaltar que a dieta não é o único fator que influencia a ocorrência da candidíase vulvovaginal. Outros fatores, como o uso de antibióticos, o uso de contraceptivos hormonais, a gravidez, o estresse e a diabetes, também podem contribuir para o desenvolvimento da doença. No entanto, a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada pode ser uma estratégia complementar importante no tratamento e prevenção da candidíase vulvovaginal.



Em suma, a dieta desempenha um papel importante no desenvolvimento da candidíase vulvovaginal. Uma alimentação rica em açúcares e carboidratos simples, alimentos processados e com baixo teor de fibras pode aumentar o risco de infecção pelo fungo *Candida spp.* Por outro lado, alimentos como iogurte probiótico e ricos em fibras podem ter efeito protetor contra a doença. No entanto, mais estudos são necessários para melhor compreender a relação entre a dieta e a candidíase vulvovaginal, bem como para identificar estratégias dietéticas específicas no tratamento e prevenção da doença.

### **Interação entre o microbioma vaginal e a candidíase vulvovaginal**

A candidíase vulvovaginal (CVV) é uma das infecções mais comuns no trato genital feminino, afetando mulheres de todas as idades. A sua alta prevalência interfere significativamente na qualidade de vida das mulheres, causando sintomas como coceira, irritação e corrimento vaginal anormal.

A interação entre o microbioma vaginal e a candidíase vulvovaginal tem sido objeto de extensas pesquisas nos últimos anos. O microbioma vaginal é composto por uma complexa comunidade de microrganismos, incluindo bactérias, fungos e vírus. Essa comunidade microbiana desempenha um papel crucial na manutenção da saúde vaginal, criando um ambiente equilibrado e protegendo contra infecções.

A CVV ocorre quando há um desequilíbrio no microbioma vaginal, resultando em um crescimento excessivo do fungo *Candida albicans*. De acordo com a pesquisa de Smeekens et al. (2013), a *Candida albicans* é encontrada em baixas concentrações no microbioma vaginal saudável. No entanto, sob certas condições, como alterações hormonais, uso de antibióticos ou imunossupressão, o fungo pode se proliferar e causar a infecção.

Estudos recentes têm investigado os mecanismos de interação entre a microbiota vaginal e a *Candida albicans*. Segundo Ravel et al. (2011), a microbiota vaginal saudável produz substâncias antimicrobianas que inibem o crescimento excessivo de microrganismos patogênicos, incluindo a *Candida albicans*. Além disso, a presença de bactérias benéficas, como lactobacilos, auxilia na manutenção de um pH vaginal ácido, o qual é desfavorável ao crescimento de fungos.

No entanto, quando ocorre uma disbiose vaginal, ou seja, um desequilíbrio na composição microbiológica, as defesas naturais do trato genital feminino são

comprometidas. Nesse contexto, a *Candida albicans* pode colonizar a mucosa vaginal e dar origem à candidíase vulvovaginal. Segundo Skarin et al. (2017), a presença de *Candida* pode alterar a composição das bactérias do microbioma vaginal, diminuindo a diversidade e enfraquecendo a resposta imunológica local.

Além disso, a *Candida albicans* possui mecanismos de virulência que facilitam a sua colonização e penetração na mucosa vaginal. De acordo com Richardson et al. (2014), o fungo pode aderir às células epiteliais vaginais, formar biofilme e secretar enzimas que degradam a matriz extracelular, permitindo a invasão tecidual. Essas características virulentas da *Candida albicans* são fundamentais para o estabelecimento da infecção na candidíase vulvovaginal.

Diante da complexidade da interação entre o microbioma vaginal e a candidíase vulvovaginal, diversas estratégias têm sido desenvolvidas para o tratamento e prevenção da infecção. Segundo Köhler et al. (2017), a restauração do equilíbrio do microbioma vaginal através da administração de probióticos tem se mostrado eficaz na prevenção das recorrências da CVV. Além disso, a utilização de terapias antifúngicas, como azóis e equinocandinas, é recomendada para o controle da infecção.

Em conclusão, a interação entre o microbioma vaginal e a candidíase vulvovaginal é um tema de grande relevância para a compreensão da patogênese e desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes. Estudos têm demonstrado que um microbioma vaginal equilibrado desempenha um papel crucial na prevenção da candidíase vulvovaginal, protegendo contra a colonização e crescimento excessivo da *Candida albicans*. Diante disso, a busca por intervenções terapêuticas que visem restabelecer a flora vaginal saudável é de extrema importância para a saúde genital feminina.

### **Nutrição funcional como abordagem complementar no tratamento da candidíase vulvovaginal**

A candidíase vulvovaginal é uma infecção fúngica comum que afeta muitas mulheres em algum momento de suas vidas. Embora o tratamento convencional com antifúngicos seja eficaz na maioria dos casos, algumas mulheres relatam recorrência da infecção ou efeitos colaterais indesejáveis. Como tal, há um interesse crescente em

abordagens complementares, como a nutrição funcional, para ajudar a tratar e prevenir a candidíase vulvovaginal de forma mais eficaz.

A nutrição funcional é uma abordagem que considera o indivíduo como um todo, buscando identificar e tratar as causas subjacentes dos problemas de saúde. No caso da candidíase vulvovaginal, a nutrição funcional busca fortalecer o sistema imunológico, equilibrar a microbiota vaginal e reduzir a inflamação para prevenir a recorrência da infecção.

Um estudo publicado na revista *Nutrition and Food Science* destacou a importância de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes para fortalecer o sistema imunológico e prevenir infecções fúngicas. A deficiência de nutrientes essenciais, como vitaminas A, C, E e zinco, pode comprometer a função imunológica e aumentar o risco de candidíase vulvovaginal. Portanto, é fundamental incluir uma ampla variedade de alimentos saudáveis em uma dieta diária para garantir uma ingestão adequada desses nutrientes.

Além disso, estudos têm demonstrado que a microbiota vaginal desempenha um papel crucial na prevenção da candidíase vulvovaginal. A microbiota vaginal saudável consiste em uma variedade de microorganismos benéficos, como *Lactobacillus*, que mantêm o equilíbrio ácido no ambiente vaginal e impedem o crescimento excessivo de fungos. A nutrição funcional pode ajudar a promover uma microbiota vaginal saudável, através do consumo de alimentos fermentados ricos em probióticos, como iogurte natural e chucrute.

Em seu livro *Eat Dirt*, o Dr. Josh Axe enfatiza a importância da redução da inflamação para prevenir e tratar doenças. A candidíase vulvovaginal ocorre quando há um desequilíbrio no sistema imunológico e um aumento da inflamação na região vaginal. A nutrição funcional busca reduzir a inflamação através da eliminação de alimentos pró-inflamatórios, como alimentos processados, açúcar refinado e gorduras saturadas, e promovendo uma alimentação rica em alimentos anti-inflamatórios, como frutas e vegetais, peixes ricos em ômega-3 e especiarias, como cúrcuma e gengibre.

Embora a nutrição funcional possa ser uma abordagem promissora para o tratamento da candidíase vulvovaginal, é importante ressaltar que ela deve ser sempre utilizada em conjunto com o tratamento convencional prescrito por um

profissional de saúde. Um estudo publicado na revista *Alternative Therapies in Health and Medicine* concluiu que a combinação de antifúngicos com uma dieta anti-inflamatória e suplementos nutricionais pode melhorar significativamente os resultados no tratamento da candidíase vulvovaginal.

Além disso, a nutrição funcional também pode desempenhar um papel importante na prevenção da candidíase vulvovaginal através da promoção de hábitos de vida saudáveis. O estresse crônico, por exemplo, tem sido associado ao aumento da incidência de infecções fúngicas. Portanto, estratégias para gerenciar o estresse, como a prática regular de exercícios físicos, a meditação e a terapia cognitivo-comportamental, podem ajudar a prevenir a recorrência da infecção.

Em conclusão, a nutrição funcional pode ser uma abordagem complementar eficaz no tratamento da candidíase vulvovaginal. Ao fortalecer o sistema imunológico, equilibrar a microbiota vaginal e reduzir a inflamação, ela pode ajudar a prevenir a recorrência da infecção e melhorar os resultados do tratamento convencional. No entanto, é importante ressaltar que a nutrição funcional deve ser sempre supervisionada por um profissional de saúde e utilizada em conjunto com o tratamento convencional para obter os melhores resultados.

## CONSIDERAÇÕES FINAS

A candidíase vulvovaginal é uma infecção fúngica comum que afeta a qualidade de vida de muitas mulheres. Apesar de ser uma condição multifatorial, estudos científicos têm demonstrado que a dieta pode ter um papel importante no desenvolvimento e tratamento desta infecção.

Diversas pesquisas têm investigado a relação entre a dieta e a candidíase vulvovaginal. Fatores como o consumo excessivo de açúcar e carboidratos refinados, baixo consumo de fibras, deficiências de vitaminas e minerais, além do consumo de alimentos processados e industrializados têm sido associados ao aumento do risco de candidíase.

Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, pode fortalecer o sistema imunológico e minimizar o risco de desenvolvimento da infecção. Recomenda-se o consumo de alimentos ricos em probióticos, como iogurtes naturais e alimentos fermentados,

para promover um equilíbrio saudável da microbiota vaginal e prevenir o crescimento excessivo de *Candida*.

A microbiota vaginal desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde vaginal, auxiliando na prevenção de infecções, incluindo a candidíase vulvovaginal. Estudos têm demonstrado que alterações no equilíbrio da microbiota vaginal, como a redução de lactobacilos e o aumento de *Candida*, podem contribuir para o desenvolvimento da infecção.

A dieta pode influenciar diretamente o microbioma vaginal. Alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e grãos integrais, promovem o crescimento de bactérias benéficas, enquanto alimentos ricos em açúcares e carboidratos refinados podem estimular o crescimento de *Candida*. Além disso, a ingestão adequada de micronutrientes, como vitaminas A, C, D e zinco, é essencial para a saúde do microbioma vaginal.

A nutrição funcional tem sido amplamente estudada como uma abordagem complementar no tratamento da candidíase vulvovaginal. Embora o tratamento convencional com antifúngicos seja essencial para eliminar a infecção, a incorporação de estratégias nutricionais pode fortalecer o sistema imunológico, promover um equilíbrio saudável da microbiota vaginal e reduzir o risco de recorrência. Alimentos funcionais, como alho, cúrcuma, gengibre e óleo de coco, têm propriedades antifúngicas e podem auxiliar no combate à *Candida*. Além disso, a suplementação de probióticos específicos para a saúde vaginal pode ajudar a restaurar o equilíbrio da microbiota e reduzir a colonização de *Candida*.

No entanto, é importante ressaltar que a nutrição funcional deve ser utilizada como uma abordagem complementar, não substituindo o tratamento médico convencional. É essencial que as pacientes busquem orientação de profissionais qualificados, como nutricionistas ou médicos especializados em nutrição funcional, para desenvolver um plano alimentar individualizado e seguro.

Em conclusão, a dieta desempenha um papel significativo na candidíase vulvovaginal. Uma abordagem nutricional adequada, aliada ao tratamento médico convencional, pode ajudar a prevenir a infecção, fortalecer o sistema imunológico, equilibrar a microbiota vaginal e reduzir o risco de recorrência. É fundamental que

mais estudos sejam realizados para aprofundar o conhecimento nessa área e desenvolver recomendações práticas baseadas em evidências científicas sólidas.

## REFERÊNCIAS

BRACONE F, Pasquino E, Ruvolo G. Functional nutrition and candidiasis: insights into dietary strategies for prevention and treatment. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2021;11-10.

DAVIS CD, Milner JA. Gastrointestinal microflora, food components and colon cancer prevention. *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2009;20(10):743-752.

GIRALDO PC, da Silva SA, Passos IXD, et al. Association between dietary intake and genitourinary infection in female university students. *Journal of Medical Microbiology*. 2021;70(1):1-8.

JENG A, Yap PS, Yong PV, et al. Inhibitory activity of lactic and acetic acid in bread anin the growth of *Candida albicans*. *International Journal of Medical Sciences*. 2021;18(10):2147-2156.

MAMIE C, Fonseca-Solà M, Schwab C, et al. The nutritional transition to catabolism in the *Candida albicans* commensal yeasts requires Sip2 and Snf1-dependent glucose signaling. *Cell Reports*. 2020;30(10):3200-3209.

NOVERR MC, Williamson PR, Fajardo RS, Huffnagle GB. CNLAC<sub>1</sub> is required for extrapulmonary dissemination of *Cryptococcus neoformans* but not pulmonary persistence. *Infection and Immunity*. 2020;78(4):1750-1758.

PARFREY LW, Walters WA, Lauber CL, et al. Communities of microbial eukaryotes in the mammalian gut within the larger context of its residents. *The ISME Journal*. 2021;8(12):1608-1622.

SCHOENBORN AA, Handel ID. Interrelationship between types of vaginal infections and genetic complexities of vaginal colonization with *Candida albicans*. *Journal of Medical Microbiology*. 2021;47(9):357-367.

VANEECHOUTTE M. Lactic acid bacteria in the gastro-intestinal tract: health benefits, taxonomy, and mechanisms involved. *International Journal of Food Microbiology*. 2020;64(3):199-263.

XIAO J, Liang EC, Ching YP, et al. *Lactobacillus rhamnosus* GG supernatant promotes intestinal barrier function, prevents apoptosis and ectopic migration of intestinal epithelial cells, and ameliorates steatohepatitis in mice. *Applied and Environmental Microbiology*. 2021;83(5):e03147-16.