

As meninas-dos-olhos

A luteína e a zeaxantina são as novas promessas na prevenção e no tratamento da degeneração macular

Todo mundo já ouviu dizer que cenoura faz bem para a vista. Isso porque ela é a principal fonte de betacaroteno, um precursor da vitamina A, cujos poderes antioxidantes são conhecidos desde a década de 80. Pois bem, a substância perdeu o posto de meninas-dos-olhos (com o perdão do trocadilho) dos oftalmologistas para outros dois nutrientes – a luteína e a zeaxantina. Os últimos estudos indicam que elas, sim, são as principais aliadas na prevenção e no tratamento da degeneração macular. Com 3 milhões de vítimas no Brasil, a doença é a principal causa de cegueira de pessoas com mais de 60 anos. As propriedades das duas substâncias vieram à tona graças à descoberta de que elas estão presentes em quantidades abundantes numa das estruturas mais nobres dos olhos – a mácula, situada no centro da retina e responsável pela visão central. Constatou-se também que, nos pacientes com degeneração macular, a concentração de luteína e zeaxantina é bastante reduzida. Com isso, abriu-se uma nova linha de pesquisa para o controle da doença, a que investiga os efeitos da suplementação. Os resultados até agora são animadores. Doses extras dos nutrientes evitam a evolução do mal, preservando a visão de doentes em estágio inicial. A luteína e a zeaxantina funcionam como uma espécie de óculos de sol naturais, protegendo a mácula dos raios mais nocivos. Além disso, como o betacaroteno, são antioxidantes, que preservam a saúde das células maculares.

"Uma dieta equilibrada, rica em verduras, legumes e frutas, é um grande passo no controle da progressão da degeneração macular", diz o oftalmologista Francisco Max Damico, da Universidade de São Paulo. Isso porque a luteína e zeaxantina são abundantes nas frutas e nos legumes de cor amarelo-laranja e nos vegetais de folhas verde-escuras (veja tabela abaixo). O problema é que o consumo desses nutrientes está aquém do preconizado – 1,7 miligrama contra os 6 miligramas diários recomendados pelos Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos. A indústria farmacêutica já começou a investir na criação dos primeiros medicamentos com altas concentrações de luteína e zeaxantina, indicados até para doentes em estágio avançado do distúrbio.

