



## A NOSSA VISÃO À MESA

Que eu conheça, não existe nenhum provérbio popular que associe a qualidade da nossa alimentação à saúde nos nossos olhos. Mas à medida que a ciência avança, vai crescendo a evidência científica sobre a importância de uma alimentação rica em frutos, hortícolas e azeite sobre a nossa visão. Por isso, não será de admirar quer no futuro se ouça: diz-me o que comes, dir-te-ei o que vês.

■ Pedro Soares

Um provável exemplo desta associação, entre a alimentação equilibrada e a qualidade da nossa visão, chama-se Degenerescência Macular Relacionada com a Idade, também conhecida com as siglas DMI. Em diversos países ocidentais, esta doença é a principal causa de cegueira em pessoas com mais de 65 anos. O principal factor de risco é a idade.

O primeiro sintoma de DMI é o aparecimento de uma mancha escura ou esbranquiçada no centro do campo visual. As pessoas afectadas podem ver imagens distorcidas ou então os objectos passam a ter tamanhos diferentes do real. Habitualmente e de início, apenas um dos olhos é afectado, mas o "envelhecimento" da retina tende a afectar o outro olho também. O doente passa a ter dificuldade em ler, escrever, conduzir, trabalhar levando progressivamente à cegueira.

A retina é uma parte do olho com uma elevada concentração de

oxigénio, muito rica em ácidos gordos polinsaturados e muito exposta à luz solar. Estes factores tornam esta parte do nosso corpo muito sensível à produção de radicais livres de oxigénio que podem estar na origem da doença.

Os radicais livres podem ser átomos ou moléculas, tendo todos em comum o facto de possuírem um ou mais electrões soltos ao contrário das moléculas estáveis. Por esta razão tornam-se moléculas altamente instáveis desencadeando reacções que danificam outras moléculas.

Os antioxidantes são capazes de interceptar os radicais livres, impedindo o ataque. Se no nosso organismo existirem antioxidantes, os radicais livres ligam-se preferencialmente a estes, deixando assim de agredir os tecidos saudáveis. Diversos estudos têm alertado para esta provável associação. Para além da DMI pensa-se que os mecanismos de excessiva oxidação celular podem estar na origem de doenças como a doença cardíaca ou cancro.

Assim, a incorporação de alimen-

tos ricos em substâncias protectoras na nossa dieta, poderá ter um papel importante na prevenção destas doenças.

Quais são estas substâncias com propriedades antioxidantes? As mais conhecidas são as vitaminas A, C e E e o beta-caroteno. Igualmente com efeitos anti-oxidantes encontramos os bioflavonóides, antocianinas, selénio e o zinco. Por exemplo, a vitamina E é encontrada nas nozes, avelãs, sementes, peixe, azeite, algas marinhas e seus óleos, melancia...; os bioflavonóides estão nos citrinos (limão, laranja, tangerina), frutos silvestres, cerejas, uvas, papaia, melão, ameixa, e tomates;

Encontramos ainda substâncias com capacidade anti-oxidante nos bróculos, cenoura, espinafre, salsa, repolho, maioria das couves de folha verde... Isto significa que uma boa sopa de hortícolas e uma peça de fruta a cada refeição podem estar na base de uma alimentação protectora contra a doença e ser meio caminho andado para que no futuro a nossa visão continue saudável. ■