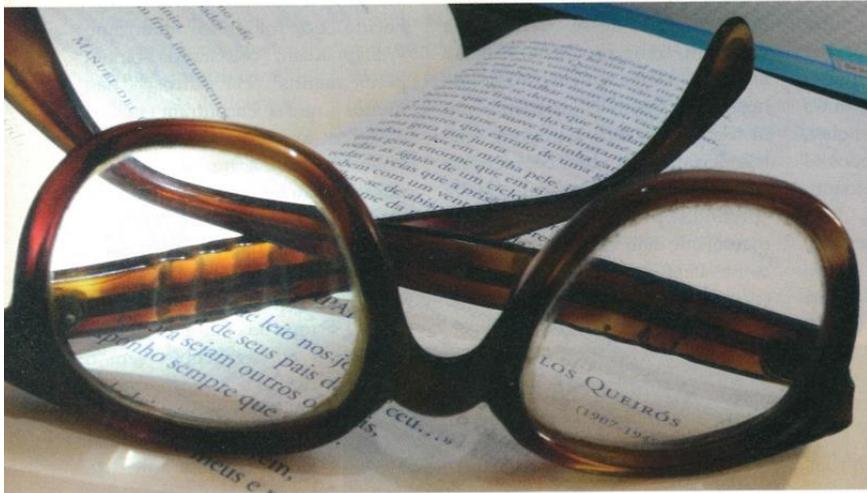


Alimentos, vitaminas e a nossa visão

Nos últimos anos, a indústria farmacêutica e diferentes grupos de cientistas tentaram identificar substâncias existentes nos alimentos capazes de melhorar ou prevenir doenças dos olhos.



Pedro Soares

O velho ditado popular de que “as cenouras faziam bem aos olhos” confirmou-se, em parte, quando o estudo AREDS encontrou uma relação entre o consumo de substâncias anti-oxidantes presentes nos alimentos e a melhoria da degenerescência da mácula, uma doença que causa perda de visão nos mais idosos. Contudo, estudos posteriores não confirmaram de forma tão evidente a relação entre a ingestão de suplementos com anti-oxidantes e minerais e a protecção visual. A relação entre estes suplementos e as cataratas ou o glaucoma, por exemplo, estão ainda longe de se confirmarem.

O que sabemos actualmente é que uma alimentação saudável e equilibrada pode ter um papel importante na prevenção da doença cardiovascular, doença oncológica e também na prevenção da perda de visão. Isto porque os mecanismos de oxidação excessiva, que contribuem para o aparecimento de doença cardiovascular, também parecem afectar a saúde dos olhos. De facto, o stress oxidativo que parece libertar iões tóxicos para o cristalino e retina pode, em parte, ser combatido pela ingestão regular de determinados alimentos que contêm na sua composição substâncias com capacidades anti-oxidantes. As frutas e os hortícolas contêm centenas destas substâncias. Estas estão em harmonia e em composições diversas nos

alimentos, pelo que é difícil identificar uma só capaz de gerar mais benefícios do que outra, até porque podem actuar mais eficazmente quando juntas. A luteína e as xantinas são dois grupos destes pigmentos existentes nas plantas que parecem ter um efeito anti-oxidante particularmente eficaz. O mesmo poderá acontecer com outros caro-

tenóides, com a vit. E ou ainda com os ácidos gordos do tipo ómega 3.

Todas estas substâncias existem naturalmente nos alimentos, em especial nos peixes gordos, nos hortícolas de cor como as couves, cenoura, abóbora, brócolos, espinafres...ou ainda na fruta e nos cereais integrais. Uma alimentação saudável e capaz de contribuir para a prevenção dos problemas oculares deve incluir estes alimentos diariamente, a par de algum leite, azeite como gordura principal e

leguminosas como o grão, feijão, lentilha ou ervilha.

Existem ainda diversas doenças dos olhos, muito frequentes como a retinopatia diabética, que se devem ao mau controlo da glicemia (açúcar no sangue) e são profundamente influenciadas pela qualidade da alimentação. A ingestão de alimentos certos a horas certas, sem estar mais de 3 horas sem comer entre refeições e sob supervisão do seu médico ou nutricionista, estão na base do controlo desta grave doença que afecta tantos portugueses.

Uma alimentação que inclua sopa de legumes, hortícolas no prato e fruta diariamente é talvez o melhor “suplemento nutricional” para ter uma visão de qualidade a longo prazo. Comece já hoje. ■