



*A vitamina C ajuda a manter a limpidez do cristalino, a lente natural dos olhos. Daí que a catarata ganha menos terreno*

# VITAMINAS PARA VER MELHOR

*A vitamina C desponta como protagonista na prevenção à catarata. Mas suas colegas de classe também têm truques para proteger os olhos*

por SÍLVIA LISBOA | design ANA PAULA MEGDA e ROBSON QUINAFÉLIX | fotos CARLO GIOVANNI

**D**esde a época das grandes navegações até hoje, a vitamina C coleciona feitos. No passado, livrou milhares de marinheiros do fatal escorbuto e, hoje, já se sabe que o micronutriente tem participação especial na produção de colágeno e no fortalecimento da imunidade frente a tumores e infecções — quem nunca pegou uma gripe e ouviu a recomendação “vitamina C e cama”? Grande parte das vantagens vem do seu poderoso efeito antioxidante. É que o nutriente mais célebre das frutas cítricas combate os radicais livres, aquelas moléculas que, em excesso, danificam as células do corpo. Com uma propriedade dessas, fica fácil entender por que o currículo da substância vive crescendo. Seu último emprego, recém-divulgado por estudiosos do King’s College London, na Inglaterra, é atuar em defesa dos olhos.

O grupo de pesquisa acompanhou 324 pares de gêmeas com idades entre 50 e 83 anos por uma década. Durante esse tempo, a velocidade de progressão da catarata foi medida por meio de fotos do cristalino, a lente natural do olho — na doença, ela fica turva e a visão embaça. Além disso, as voluntárias preencheram um questionário alimentar, no qual constava a ingestão de nutrientes. O cruzamento de dados revelou que, entre as mulheres com maior consumo de ácido ascórbico, o nome oficial da vitamina C, houve redução de 33% no ritmo de evolução da catarata. “Sua ação antioxidante auxiliaria a manter a transparência do cristalino”, traduz o oftalmologista Jae Lee Min, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo.

A experiência ainda sugere que a ingestão da maioria das vitaminas e dos minerais contribuiu para a catarata nem aparecer. Mas dois nutrientes ganharam o troféu nesse quesito: o manganês, dos vegetais verde-escuros e grãos integrais, e (de novo!) a vitamina C. Sozinha, ela reduziu em 19% a probabilidade de a visão nublar. “Uma alimentação pobre em antioxidantes propicia o envelhecimento geral do corpo e também

## PERIGO À VISTA

*Problemas oculares comuns e influenciados pelo cardápio*

### CATARATA

Ocorre quando a lente do olho, o cristalino, começa a ficar opaca. A visão se torna embaçada e desbotada. Pode levar à cegueira.

### DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE

Doença degenerativa da retina que provoca uma perda progressiva da visão. O indivíduo enxerga linhas tortas e pontos escuros.

### SÍNDROME DO OLHO SECO

Provocada por alterações na composição e na produção da lágrima, resulta em secura, vermelhidão, coceira, ardência etc.

### CEGUEIRA NOTURNA

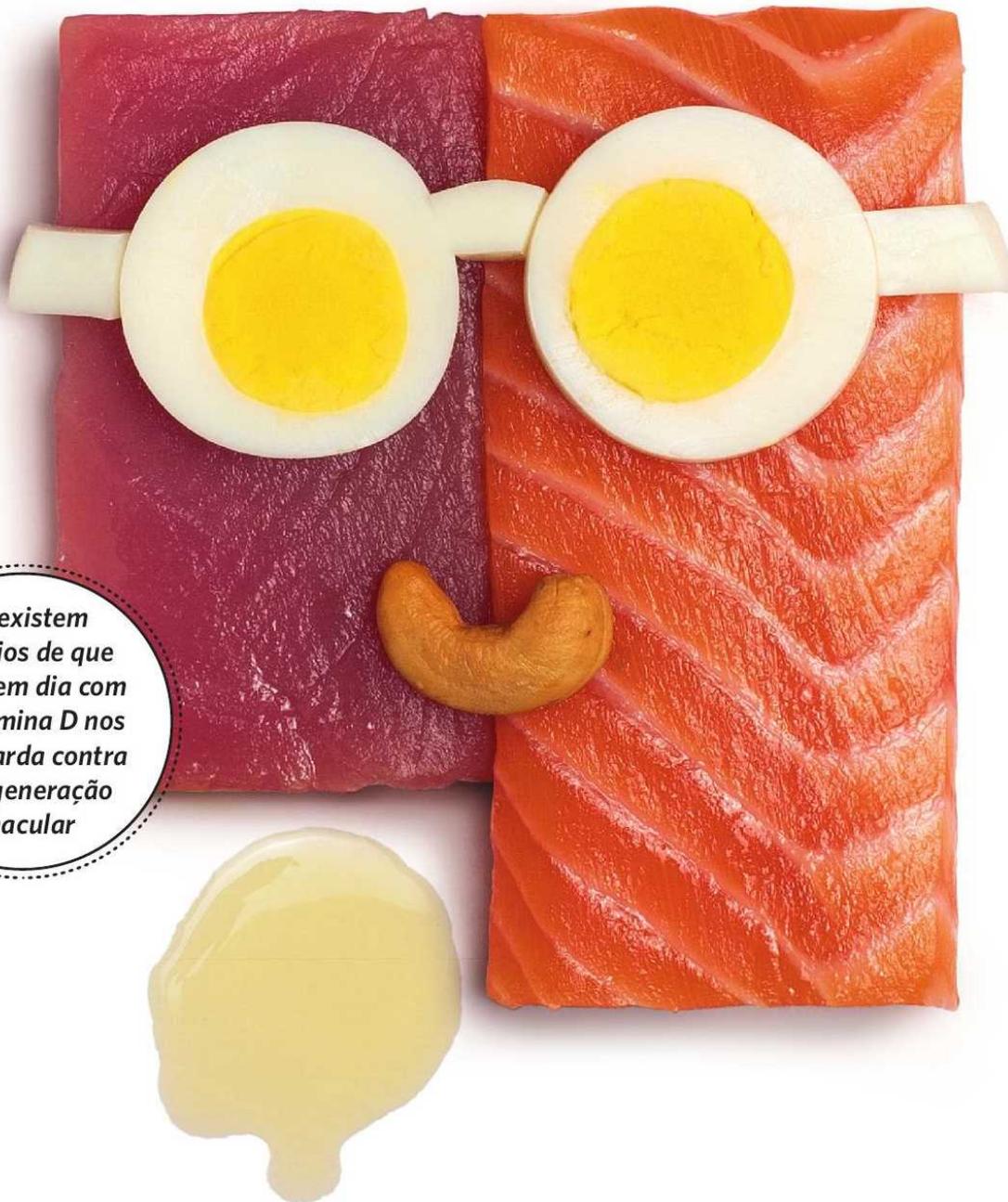
O portador tem dificuldade de enxergar à noite ou na penumbra. A deficiência de vitamina A está ligada ao surgimento da condição.

do cristalino”, raciocina a oftalmologista Keila Monteiro de Carvalho, da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**.

O estudo britânico não é o único a dar motivos para colorir o menu com laranja, mexerica, limão, acerola e companhia. Publicada neste ano, uma revisão de 30 trabalhos científicos também concluiu que a catarata está mesmo na mira da vitamina C. O artigo assinala que seu consumo fez cair em 17% a probabilidade de uma pessoa encarar o problema. “A ingestão do nutriente deve ser indicada para a prevenção primária da doença”, ressaltaram os autores.

Mas, afinal, o que seria um consumo adequado da substância? “Para os homens, recomendamos 90 miligramas ao dia. E, para as mulheres, 75 miligramas”, informa a nutricionista Cristiane Cominetti, do Grupo de Pesquisa em Genômica Nutricional da Universidade Federal de Goiás (UFG). Para ter ideia, uma laranja concentra cerca de 40 miligramas de vitamina C. Já 100 gramas de pimentão amarelo ostentam nada menos que 200 miligramas do micronutriente. Agora, há uma estratégia para aproveitá-lo ao máximo: tem que priorizar o alimento *in natura*. Se decidir cozinhar, a saída é utilizar a água do cozimento em outras receitas, como sopas ou carnes. “Vitaminas hidrossolúveis, como a vitamina C, podem se perder no caldo da cocção”, justifica a nutricionista Carla de Moraes, pesquisadora da UFG. Quanto aos sucos, ela conta que também tem artimanha: “Beba logo após o preparo porque a vitamina C é sensível a variações de temperatura”.

Não é exagero pensar na comida para resguardar a visão. A pesquisa do King’s College trouxe à tona um dado inédito: os fatores ambientais (dos quais a dieta faz parte) têm um peso de 65% no desenvolvimento da catarata. Só o restante cai na conta dos genes. “Outros inimigos seriam o tabagismo, os raios ultravioleta e a luz azul do espectro luminoso”, avisa o oftalmologista Italo Marcon, da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre. ☺



*Já existem indícios de que estar em dia com a vitamina D nos resguarda contra a degeneração macular*

## ENXERGUE ALÉM

*As vitaminas não são as únicas amigas da visão. Há outros compostos benéficos escondidos nos alimentos. Espia só:*

**Ômega-3:** presente nos peixes gordurosos, como salmão, sardinha e atum, ajuda a lubrificar os olhos e mantém a integridade das células da retina.

**Ômega-6:** é detectado nos óleos vegetais, nos ovos e em sementes. Tem um papel semelhante ao do ômega-3 no combate e na prevenção à síndrome do olho seco.

**Luteína e zeaxantina:** da família dos carotenoides, estão na alface, no brócolis, na rúcula, na gema de ovo e no milho. Atuam como antioxidantes na retina e nas lentes oculares.

**Zinco:** itens ricos no mineral, como carne, frutos do mar, leguminosas, oleaginosas e pescados, auxiliam a vitamina A a fazer melanina, que afasta a cegueira noturna.

**Cobre:** está nos cereais integrais, nas frutas secas, nas nozes, nas ostras e nos mariscos. Sua função é evitar a morte de células no fundo do olho e a degeneração macular.

Já faz um tempinho que a ciência reconhece o papel da alimentação, com destaque para as vitaminas, na saúde ocular. Publicado em 2001, o clássico *Estudo sobre Doenças do Olho Relacionadas à Idade*, conhecido pela sigla em inglês AREDS, foi o primeiro a identificar que uma combinação de antioxidantes era capaz de baixar em 25% o risco do avanço da degeneração macular relacionada à idade, ou DMRI. Investigadores de várias partes do mundo envolvidos na pesquisa chegaram até a bolar um suplemento em cima disso — ele inclui zinco, cobre, ômega-3 e carotenoides, como luteína e zeaxantina, além das vitaminas C e E. A última, só para dizer, está nos peixes, no ovo e nas oleaginosas.

“Hoje, a fórmula vitamínica do AREDS é recomendada a pessoas com degeneração em graus intermediário ou avançado”, conta o oftalmologista Daniel Lavinsky, do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Segundo ele, a suplementação foi a única alternativa para suprir as altas doses de nutrientes necessárias para deter a progressão da doença, que, assim como a catarata, pode levar à cegueira. Mas, como forma de prevenção, mais uma vez, melhor caprichar no prato. “Uma dieta rica em nutrientes ajuda a limpar os detritos do metabolismo que causam a morte das células do fundo do olho”, esclarece Lavinsky.

Repor a vitamina D em caso de ausência dessa substância — embora esteja nos peixes e nos lácteos, a principal fonte são os raios solares — também teria efeito benéfico. Um estudo coreano que examinou dados médicos de mais de 17 mil adultos concluiu que baixos índices da vitamina no organismo deixa o sujeito mais predisposto à vermelhidão e à coceira nos olhos características da doença. Porém, ainda não há consenso em relação à suplementação nesse cenário. “São necessários mais estudos para saber a dose exata a ser prescrita”, relata Min.

Enquanto isso, outra indispensável no cardápio é a vitamina A, encontrada no bife de fígado, no leite, na gema de ovo, na cenoura, na abóbora e no espinafre. Estima-se



**A vitamina A dá uma força e tanto à visão noturna e também protege contra o olho seco**

## DOÇURA QUE LESÁ A VISÃO

**Maneire nos alimentos que causam picos de glicose no sangue, como doces e massas refinadas, sugere um estudo da Universidade Tufts, nos Estados Unidos, com mais de 4 mil adultos. No levantamento, quem abusava desses produtos se mostrou mais propenso a desenvolver degeneração macular em pelo menos um olho. “O açúcar modifica a concentração da água no olho, causando uma série de complicações”, explica Italo Marcon.**

que cerca de 17,4% das crianças e 12,3% das mulheres nas cinco regiões do Brasil tenham déficit da substância. A questão é que esse descuido tem pelo menos duas consequências: o olho seco (nesse contexto, a complicação, chamada também de xerofthalmia, é causada pela falta do micronutriente) e a cegueira noturna, caracterizada pela dificuldade de enxergar à noite ou na penumbra. Compreensível: dentro do corpo, a vitamina A ativa a produção da rodopsina, uma proteína dos bastonetes, as células do olho que nos ajudam a diferenciar o claro do escuro e a ter visão periférica.

Não à toa, dietas muito restritivas ou repletas de junk food — que fazem a tal vitamina sumir do organismo — estão associadas ao mal. “Quando a cegueira noturna é detectada, é necessário fazer a reposição do nutriente via suplementação para reverter o quadro. Depois, você assegura os níveis com a alimentação”, ensina a nutricionista Jacqueline Faustino, pesquisadora da Universidade de São Paulo, em Ribeirão Preto. Pois é: um menu variado e multicolorido não faz bem só para o paladar, mas também para os olhos. Em todos os sentidos. ●