

Informativo Técnico

Luteína 10%

A luteína é obtida das flores secas da *Tagetes erecta* e é um carotenóide macular de pigmentação amarela, é um potente antioxidante que previne danos causados por radicais livres nos tecidos.

Está presente na retina junto com a zeaxantina. Dentro da mácula central, a zeaxantina predomina, enquanto na retina periférica, a luteína predomina. Luteína e Zeaxantina possuem a mesma fórmula química e são isômeros, porém não são esteroisômeros. A principal diferença entre elas é a localização.

Apesar de ser o mais famoso carotenóide, o betacaroteno encontra-se praticamente ausente no globo ocular. A luteína é uma forma de carotenóide que chega até lá.



Estrutura química da luteína.

DMRI (Degeneração macular relacionada à idade)

A DMRI é um processo degenerativo que ocorre quando finíssimos vasos no fundo do olho ficam enfraquecidos, permitindo que o sangue escape e deixando-o sensível ao ataque dos raios solares. Isto pode causar manchas escuras, chamadas máculas. A mácula possui uma coloração amarela que é derivada dos carotenóides. Situada na parte central da retina, a mácula é responsável pelos detalhes nítidos das imagens.

A retina consiste de uma camada de células dentro da esfera ocular. Por ser composta de muitas células nervosas, há muita gordura suscetível de oxidação. Os radicais livres são gerados nos olhos pela radiação UV, entre outras causas. A cegueira provocada pela DMRI pode às vezes manifestar-se em questão de poucas semanas e resultar em cegueira permanente.

A luteína é capaz de envolver a mácula, protegendo-a da ação dos radicais livres. Portanto, ela é um potente nutriente que previne o risco de DMRI e outras enfermidades nos olhos, sendo capaz de reverter a obstrução moderada e a turbidez tão prejudicadas.

Mecanismo de ação

Apesar de seu mecanismo de ação ainda não estar 100% esclarecido, sabe-se que a luteína age acumulando-se principalmente na mácula, fornecendo



seu pigmento amarelado e protegendo-a da luz azul que pode danificar o fundo dos olhos.

Estudos

Pesquisadores da Universidade de Harvard definiram o papel da luteína no olho humano pela primeira vez. Eles verificaram que o consumo de 6mg/dia de luteína diminui 43% o risco de Degeneração macular, comparado com aqueles indivíduos que não consumiram esses níveis.

Indicações

Luteína é indicada no tratamento e prevenção de doenças dos olhos em geral, como catarata e glaucoma; e DMRI, e como sua consequência a cegueira.

Também é indicada como suplemento alimentar e antioxidante.

Recomendação de uso:

Recomenda-se a ingestão de 5 a 20 mg/dia de luteína, aumentando aos poucos para um máximo de 30 mg/dia. Para degeneração macular: 30 a 40 mg/dia, por 9 semanas e manutenção de 20 mg/dia.

Referência bibliográfica

Literatura do fabricante.

STRINGHETA P. C. *et al.* Luteína: propriedades antioxidantes e benefícios à saúde. Alim. Nutr. v.17, n.2, p.229-238, abr./jun. Araraquara: 2006.