

LUTEÍNA 10%

Benefícios para a saúde da visão



Nome Botânico: *Calendula (Marigold ou Pot Marigold)*

Família: Asteraceae

Fórmula Molecular: $C_{40}H_{56}O_2$

Peso Molecular: 568,87

INCI Name: Lutein

CAS Number: 127-40-2

INTRODUÇÃO

O regime alimentar da grande parte dos seres humanos não inclui alimentos com Luteína em quantidade suficiente para o funcionamento perfeito do organismo. Investigações sugerem que a quantidade de Luteína necessária para se obter benefícios para a saúde é de 6 a 20 mg por dia.

A Luteína encontra-se disponível como um suplemento nutricional para ser consumida em cápsulas, alimentos e bebidas enriquecidos, para as pessoas que pretendam acrescentar suplementos de Luteína à sua ingestão diária.

DESCRIÇÃO

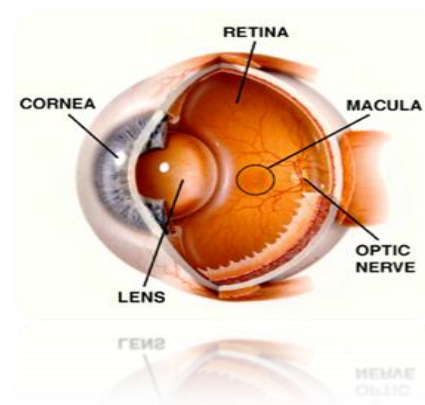
A Luteína é um composto amarelo natural, um carotenoide presente nos legumes de folha verde escuro como no espinafre, em várias frutas e no milho. A gema do ovo é igualmente uma fonte de Luteína.

O organismo humano não produz Luteína, ela deve ser ingerida e é encontrada em nossa pele, olhos (incluindo a mácula lútea da retina), soro sanguíneo e outros tecidos.

A Luteína é o principal antioxidante presente nas membranas oculares (retina e mácula). Está relacionada a uma melhor saúde da visão, pois reduz o risco de degeneração macular, e a uma pele saudável.

PROPRIEDADES

- Antioxidante lipossolúvel;
- Varredor de oxigênio singlete e radical peroxila;
- Protetor dos olhos e da pele contra fotolesão;
- Proteção da retina contra lesões causadas pela luz;
- Fotoprotetor oral.



ESTUDOS

Marcos de pesquisas mostram que a suplementação com Luteína pode reverter os sintomas da Degeneração Macular

O suplemento nutricional antioxidante Luteína pode ser uma abordagem eficaz na melhora dos sintomas de degeneração macular relacionada à idade (DMRI), a principal causa de perda de visão entre os americanos mais velhos.

O estudo envolveu pacientes do Chicago VA Medical Center Norte. Antes deste estudo, os carotenóides luteína e de outros antioxidantes foram amplamente considerados como uma medida puramente preventiva na redução do risco de DMRI entre os pacientes de alto risco. "Nossos resultados mostram que os sintomas DMRI podem ser revertidos por meio da suplementação de

luteína purificada ou um suplemento mix de luteína e de outros antioxidantes, como a vitamina A, vitamina C, vitamina E e beta-caroteno", diz Dr. Richer.

No estudo LAST, 90 pacientes com DMRI foram suplementados diariamente com um suplemento em cápsula contendo 10 mg de luteína , 10 mg de luteína mais um antioxidante (fórmula misturada), ou placebo, durante 12 meses.

Os pacientes que ingeriram o suplemento de luteína apresentaram melhoras significativas em diversas medidas objetivas da função visual, incluindo recuperação de brilho, sensibilidade ao contraste e acuidade visual versus os que ingeriram placebo. Os pacientes também apresentaram um aumento de 50% na densidade do pigmento macular em relação aos que receberam placebo.

Referência Bibliográfica

Richer,S. *Landmark research shows lutein supplementation may reverse symptoms of macular degeneration*.Optometry – The Journal of the American Optometric Association, 2004.

INDICAÇÕES

A Luteína é utilizada via oral como um antioxidante, principalmente para tratar e prevenir a DMI (Degeneração Macular da Idade).

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

Via oral, de 6 mg a 20 mg ao dia.

É necessário aplicar o fator de correção.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA

Os carotenoides podem interagir com os outros em qualquer ponto durante a absorção, metabolismo e processos de transporte. A comparação de resultados das pesquisas disponíveis mostra inconsistências com respeito à natureza e a extensão desta interação. É importante considerar o protocolo de estudo e o modelo usado.

Importantes diferenças qualitativas e quantitativas entre espécies animais existem para a cinética e dinâmica dos carotenoides. Resultados contraditórios têm sido publicados com referencia a competição pós-prandial entre carotenóides para a absorção intestinal, para incorporação nos quilomícrons, ou para ambos. Ainda, os resultados da suplementação a médio e longo prazo mostram que a interação não tem efeito no status dos carotenoides após três semanas.

Conclusões em interações entre carotenoides não podem confiar somente nos testes pós-prandiais, desde que estudos não refletem observações a médio e longo prazo e sugerem uma competição para a absorção que pode não ter relação na concentração de carotenoides em longo prazo em plasma e tecidos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A, Hahn; B, Mang. *A luteína e a saúde dos olhos*, 2008, 299-308 p.

Kijlstra, A; Tian, Y; Kelly, E.R. *Luteína: mais do que apenas um filtro para a luz azul*, 2012, 303-315 p.



Revisão nº: 02	Data: 18/04/2013
Elaborado por: Priscila Sandmann	Conferido por: Gisele Masini Nascimento