



# NOTÍCIAS

## **Alimentação saudável pode ajudar a prevenir catarata, indica estudo**

Uma alimentação equilibrada - com muitas frutas e verduras, grãos integrais e proteínas “magras” - pode ser boa não apenas para o coração e para manter um peso saudável, mas também para a saúde dos olhos, segundo estudo publicado na edição de junho da revista *Archives of Ophthalmology*. Avaliando 1,8 mil mulheres com idades entre 50 e 79 anos, pesquisadores da Universidade de Wisconsin, nos EUA, descobriram que aquelas que seguiam melhor as recomendações nutricionais nacionais tinham 37% menor risco de desenvolver catarata, principal causa de deficiência visual nos Estados Unidos.

De acordo com os especialistas, uma maior prevalência de catarata está associada a uma pior dieta e a outros fatores do estilo de vida, como tabagismo e obesidade. Ter olhos castanhos, miopia e pressão alta, além de idade mais avançada, são aspectos também associados ao problema de vista. E os resultados do estudo, ligando a nutrição ao risco de catarata, ocorriam independentemente desses outros fatores, e não indicavam efeitos semelhantes para o uso de suplementos vitamínicos.

“Os resultados deste estudo indica que dietas saudáveis, que refletem a adesão às orientações nutricionais dos EUA no início do estudo, estão mais fortemente relacionadas à menor ocorrência de catarata nuclear do que outros fatores de risco modificáveis ou fatores protetores estudados nessa amostra de mulheres”, destacou a pesquisadora Julie A. Mares. “Melhorias no estilo de vida, que incluem dietas saudáveis, cessação do tabagismo e evitar a obesidade podem, substancialmente, reduzir a necessidade e o peso econômico da cirurgia de catarata em mulheres idosas”, acrescentou.

Os especialistas destacam, ainda, que o risco de catarata não é “dirigido por nenhuma dimensão única da dieta”. Além disso, geralmente, as mulheres com alimentação mais

saudável são aquelas que apresentam maior escolaridade e maior adesão a outros hábitos saudáveis, incluindo manter o peso, ser fisicamente ativa e menor probabilidade de fumar - o que ajuda na prevenção.

**Fonte: Archives of Ophthalmology. Junho de 2010.**