

Suplementos alimentares à base de carotenoides com interesse em problemas oculares

Luis Marto^{1#*}, Ricardo Silveira^{1#}, Cláudia Pinho^{1,2}, Patrícia Correia^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal

² Centro de Investigação em Saúde e Ambiente (CISA), Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal, R. Dr. António Bernardino de Almeida 400, 4200-072 Porto, Portugal; clp@ess.ipp.pt; pcc@ess.ipp.pt

Os autores contribuíram de igual forma para o trabalho

* martoluis55@gmail.com

Enquadramento: Muitas patologias oculares surgem com a idade, e doenças como a degeneração macular são prevalentes [1]. O consumo de carotenoides, nomeadamente a luteína e a zeaxantina, diminui o surgimento destas patologias [2,3]. Como a ingestão de alimentos pode ser insuficiente para garantir o aporte destes nutrientes, a utilização de suplementos alimentares (SA) pode suprir essas necessidades. Para perceber quais os carotenoides presentes nos SA, assim como a respetiva dose, torna-se importante analisar a rotulagem destes produtos, para garantir uma escolha segura e eficaz pelos consumidores. **Objetivo:** Recolher e analisar os SA disponíveis online, com indicação de uso em problemas oculares e contendo carotenoides. **Métodos:** Estudo descritivo e transversal com recolha de SA no motor de busca Google®, e simulando a pesquisa de um consumidor comum, utilizando como termos de pesquisa “Suplementos com carotenóides”. Incluíram-se SA disponíveis online para venda, com referência a carotenoides na sua composição. Excluíram-se websites apenas informativos, SA repetidos e com o mesmo nome comercial, mas embalagens de diferentes dimensões. Recolheu-se informação quanto aos carotenoides presentes, doses, precauções de uso do SA, reações adversas, e interações. **Resultados:** Foram incluídos 23 websites, e analisados 67 SA. Da totalidade dos SA analisados, 58% apresentava precauções de uso (ex: “Se estiver grávida consulte o seu médico”); 1% fez referência a possíveis efeitos adversos e nenhum dos SA referiu interações com medicamentos. Os carotenóides presentes nos produtos foram a luteína e a zeaxantina, com doses a variar entre as 75 µg e 100 mg. **Conclusões:** A presença de luteína, zeaxantina e meso-zeaxantina nos SA está a aumentar, sendo três xantofilas que seletivamente se concentram no centro da retina [4]. Dados recentes referem que uma suplementação com luteína e zeaxantina tem um efeito benéfico no atraso da progressão de doenças oculares, como a degeneração macular relacionada à idade e cataratas [5].

Palavras-chave: Suplementos Alimentares; Carotenóides; Problemas Oculares

Agradecimentos

Financiamento: Este trabalho não recebeu financiamento externo.

Referências

1. Klein, R.; Klein B.E.K. The Prevalence of Age-Related Eye Diseases and Visual Impairment in Aging: Current Estimates. *Investig Ophthalmology Vis Sci.* 2013, 54, ORSF5-ORSF13.
2. Bungau, S.; Abdel-Daim, M.M.; Tit, D.M.; Ghanem, E.; Sato, S.; Maruyama-Inoue, M. et al. Health Benefits of Polyphenols and Carotenoids in Age-Related Eye Diseases. *Oxid Med Cell Longev.* 2019, 9783429.
3. Eisenhauer, B.; Natoli, S.; Liew, G.; Flood, V. Lutein and Zeaxanthin - Food Sources, Bioavailability and Dietary Variety in Age-Related Macular Degeneration Protection. *Nutrients* 2017, 9, 120.
4. Li, X.; Holt, R.R.; Keen, C.L.; Morse, L.S.; Zivkovic, A.M.; Yiu, G. et al. Potential roles of dietary zeaxanthin and lutein in macular health and function. *Nutr Rev.* 2023, 81, 670–83.
5. Mrowicka, M.; Mrowicki, J.; Kucharska, E.; Majsterek, I. Lutein and Zeaxanthin and Their Roles in Age-Related Macular Degeneration-Neurodegenerative Disease. *Nutrients* 2022, 14, 827.