

Comer bem para ENXERGAR MELHOR

Estudo com 2,4 mil jovens de 12 a 18 anos encontrou associação entre um padrão alimentar rico em vegetais e grãos integrais, com predomínio de gorduras insaturadas, e risco 41% menor de desenvolvimento da miopia

» PALOMA OLIVETO



A análise mostrou que dieta rica em ultraprocessados e gorduras saturadas aumenta riscos de miopia

Um padrão alimentar inspirado na dieta mediterrânea foi associado à redução de até 41% do risco de um adolescente sofrer de miopia em um estudo com 2.473 jovens de 12 anos a 18 anos. A pesquisa, publicada agora na revista *British Journal of Nutrition*, analisou dados de norte-americanos entre 2005 e 2008 e identificou que, quanto melhor a qualidade da alimentação, menor as probabilidades de desenvolver a condição visual, definida pelos pesquisadores da Universidade de Nigbo, da China, como erro refrativo igual ou inferior a -0,50 dioptrias.

Os autores usaram o índice "pontuação da dieta mediterrânea alternativa" (aMED), que mede o grau de adesão a um padrão alimentar caracterizado por alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, leguminosas, castanhas e peixes; predomínio de gorduras insaturadas — especialmente provenientes de azeite — e baixo consumo de carnes vermelhas e produtos ultraprocessados. Cada participante recebeu uma nota de 0 a 9, sendo que valores mais altos indicam maior proximidade com a alimentação saudável. No conjunto da amostra, a pontuação mediana foi de 3, considerada baixa.

A comparação entre os grupos de jovens com e sem miopia mostrou que os primeiros tinham, em média, pontuações mais baixas no índice aMED. Após ajustes estatísticos de variáveis diversas, os pesquisadores observaram que cada aumento na adesão ao padrão mediterrâneo esteve associado a uma redução significativa no risco do erro refrativo. Aquelas com maior pontuação chegaram a ter 41% menos chance de apresentar o problema, comparado aos com as piores notas.

Mecanismos

Além da análise geral, os pesquisadores investigaram possíveis mecanismos biológicos envolvidos nessa associação. Os resultados indicam que parte do efeito protetor da dieta pode ser explicada por alterações no metabolismo lipídico (as moléculas de gordura). Duas variáveis se destacaram como mediadoras parciais dessa relação: o colesterol alimentar e o ácido eicosatetraenoico (ETA), um tipo de ácido graxo poli-insaturado da família ômega-6. Maiores níveis de adesão à dieta mediterrânea estiveram associados a menores níveis dessas substâncias, que, por sua vez, se relacionaram à redução do risco

de miopia. Segundo a análise estatística, o colesterol explicou cerca de 23% do efeito observado, enquanto o ETA respondeu por aproximadamente 12%.

O oftalmologista Leônico Queiroz Neto, diretor-executivo do Instituto Burnier e membro fundador da Academia Brasileira de Controle da Miopia (Abracmo), explica que a dieta mediterrânea melhora a circulação, o que afeta positivamente a saúde ocular. Segundo Neto, quando o transporte de sangue no globo ocular está comprometido, a esclera (a parte branca) se torna maleável, facilitando o crescimento do olho maior do que o normal. "Apesar disso, até agora, não há evidência de que a alimentação ou suplementação, sozinhas, revertam ou interrompam a miopia", ressalta.

Composição

A composição da dieta também foi analisada em detalhes. O estudo aponta que o fator alimentar que mais pesou na redução das chances de miopia foi a maior proporção entre gorduras monoinsaturadas e saturadas, seguido pelo consumo de frutas. Outros componentes, como peixes, leguminosas, castanhas e ingestão moderada de álcool, também contribuíram de forma relevante para o efeito observado.

Os autores destacam que os possíveis mecanismos de proteção envolvem processos anti-inflamatórios e antioxidantes. Nutrientes presentes em frutas e vegetais, como carotenoides, além de ácidos graxos poli-insaturados presentes em peixes e oleaginosas, podem atuar

na proteção da retina, na integridade estrutural do globo ocular e na regulação de processos metabólicos associados ao crescimento excessivo do olho — um dos mecanismos fisiopatológicos da miopia.

Anutritionista Carla Bispo, da clínica Metasense, em Brasília, observa que, além dos efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios de vegetais, frutas, oleaginosas, grãos integrais e peixe, o padrão alimentar reduz o consumo de carne vermelha, que tem mais gorduras saturadas. "O efeito protetor dessa dieta é a qualidade global, a combinação dos componentes, porque não envolve um nutriente isolado" diz. "Estratégias alimentares como a dieta mediterrânea, que reduz o teor de gorduras saturadas e evita ultraprocessados, açúcar e frituras pode contribuir não apenas para a saúde

visual, mas para a saúde cardiometabólica global dos adolescentes conforme o estudo realmente comprova."

Para o oftalmologista Giuliano Dobri, do Hospital Oftalmológico de Brasília (HOB), embora o estudo demonstre uma associação, e não uma relação de causa e efeito, a alimentação pode ser uma orientação complementar aos pacientes. Ele ressalta, porém, que há outros fatores ambientais já bem estabelecidos com o desenvolvimento da miopia: "Os principais são o pouco tempo ao ar livre, especialmente ali na infância, o excesso de atividades de perto, como telas, leitura prolongada e uso intenso de dispositivos eletrônicos, e a privação de luz natural. Esses fatores combinados com a genética explicam grande parte do aumento de miopia nas últimas décadas".

» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

Segunda-feira, 19

SINTOMAS PERSISTENTES

Mais da metade dos pacientes diagnosticados com MPX, doença infecciosa causada pelo vírus mpox, ainda tinham sequelas físicas de 11 a 18 meses após o contágio, descobriu um estudo dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos. Os adultos participantes foram diagnosticados entre maio de 2022 — durante o surto da enfermidade — e janeiro de 2023. No artigo, publicado na revista *Annals of Internal Medicine*, os pesquisadores constataram que, meses após a fase aguda, 58% apresentava ao menos um sintoma persistente, especialmente cicatrizes e manchas. Dois por cento afirmaram que a doença continua afetando sua rotina.

Terça-feira, 20

REPRODUÇÃO ANTECIPADA

Os pinguins da Antártida estão antecipando sua temporada reprodutiva a um ritmo sem precedentes devido às mudanças climáticas. É o que mostra um estudo publicado no periódico *Journal of Animal Ecology*, que analisou uma década do comportamento desses animais. Os pesquisadores detectaram uma mudança extraordinária nos padrões reprodutivos dos pinguins, estreitamente vinculados ao aumento das temperaturas no continente gelado, segundo o principal autor do trabalho, o espanhol Ignacio Juárez Martínez. "Ficamos muito surpresos tanto pela magnitude quanto pela rapidez da antecipação", disse Martínez, pesquisador da Universidade de Oxford e da Universidade Oxford Brookes. A reprodução dos pinguins está fortemente vinculada à disponibilidade de comida. A diminuição do gelo marinho tem tornado as áreas de caça e os locais de nidificação mais acessíveis durante mais tempo ao longo do ano.

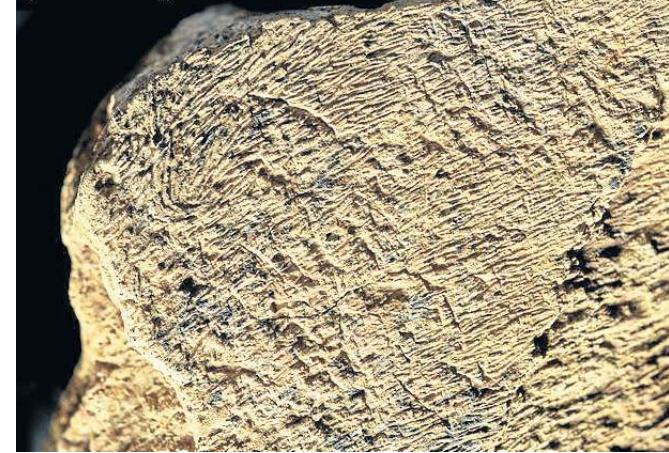


Quarta-feira, 21

FERRAMENTA PRÉ-HISTÓRICA

Datado de quase meio milhão de anos atrás, um martelo pré-histórico feito de osso de elefante, descoberto no sul da Inglaterra, é a ferramenta do tipo mais antiga já encontrada na Europa. O utensílio foi analisado por arqueólogos da University College London (UCL) e do Museu de História Natural de Londres. Em artigo publicado na revista *Science Advances*, os pesquisadores ressaltam que o objeto revela uma sofisticação inesperada do trabalho artesanal e da habilidade da espécie responsável por sua fabricação — provavelmente neandertais primitivos ou outra espécie conhecida como *Homo heidelbergensis*. O instrumento servia como um martelo de cerdas macias, usado para afiar machados de mão antigos e outras ferramentas de pedra que perdiam o fio com o uso repetido.

Jonathan Jackson / The Natural H



Quinta-feira, 22

ATRÁS DO LIXO ESPACIAL

Cientistas desenvolveram um método para rastrear lixo espacial em sua queda na Terra. Esses detritos, fragmentos de objetos criados pelo homem e abandonados na órbita da Terra, representam um risco quando atingem o solo. Para localizar possíveis locais de queda, um cientista da Universidade Johns Hopkins criou um sistema que gera informações mais detalhadas em tempo quase real do que as autoridades possuem atualmente. "As reentradas estão acontecendo com mais frequência. No ano passado, tivemos vários satélites entrando em nossa atmosfera todos os dias, e não temos verificação independente de onde eles entraram, se se fragmentaram, se queimaram na atmosfera ou se chegaram ao solo", disse o autor principal, Benjamin Fernando, pesquisador de pós-doutorado que estuda terremotos na Terra, em Marte e em outros planetas do Sistema Solar. "O trabalho, feito em parceria com Constantinos Charalambous, pesquisador do Imperial College London, foi publicado na revista *Science*.