

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

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 Nígio, 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 variantes diversas, os pesquisadores observaram que cada aumento na adesão ao padrão mediterrâneo esteve associado a uma redução significativa no risco do erro refrativo. Aqueles com maior pontuação chegaram a ter 41% menos chance de apresentar o problema, comparado aos com as piores notas.

Pexels/Divulgação



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

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 Leôncio 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

Duas perguntas para

JÚNIA VALLE FRANÇA, oftalmologista especialista em pediatria e estrabismo da Olhar Prime

Como a alimentação pode interferir no desenvolvimento da miopia?

Hoje sabemos que a miopia não depende apenas de herança genética ou do uso de telas. O crescimento do olho na infância e na adolescência é multifatorial, e a cada dia descobrimos que também responde ao estado geral do organismo, especialmente ao metabolismo e à saúde da retina. Uma alimentação rica em açúcar, ultraprocessados e gorduras de baixa qualidade altera hormônios e substâncias circulantes no sangue que podem influenciar também no alongamento do globo ocular — o principal mecanismo da miopia. O estudo mostrou um risco relativo 41% menor entre aqueles que seguiam

Arquivo pessoal



melhor a dieta mediterrânea — rica em frutas, verduras, peixes, azeite de oliva, feijões e castanhas.

Mas é importante ressaltar que o estudo é transversal, como uma “foto” do momento, não sendo possível provar causalidade.

Essa associação já foi observada com outros problemas oculares?

Sim. A alimentação saudável já é reconhecida como fator protetor em várias doenças dos olhos, como degeneração macular relacionada à idade, alterações da retina em pessoas com diabetes, olho seco e envelhecimento precoce das estruturas oculares. Essas condições e a miopia compartilham mecanismos ligados à saúde dos vasos do olho, à proteção das células da retina e ao equilíbrio do ambiente ocular. Por isso, faz sentido que um padrão alimentar que protege essas estruturas também esteja associado a menor risco de miopia. (PO)

» 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.

AFP

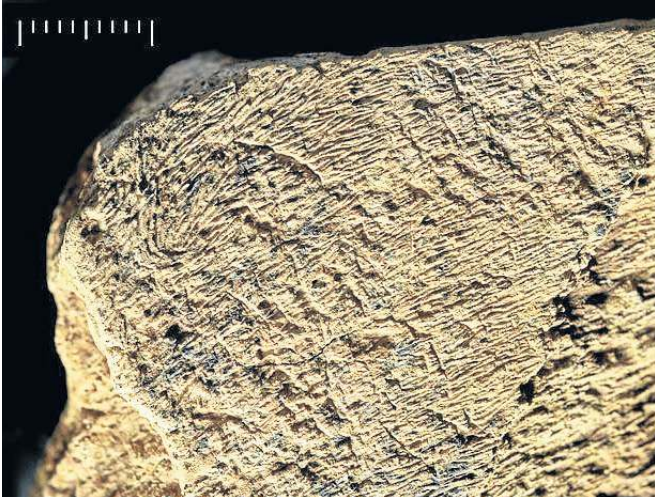


Quarta-feira, 21

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*.