

Ômega-3 é bom para vista cansada

Incidência de degeneração macular sofre redução de até um terço

Comer alimentos ricos em ômega-3, como peixes oleosos, pode ajudar a evitar uma das causas mais comuns da perda de visão, segundo um estudo divulgado na publicação científica *Archives of Ophthalmology*.

O estudo sugere que o ômega-3 pode reduzir em um terço o risco de desenvolver uma doença conhecida como degeneração macular relacionada à idade (DMRI), na qual ocorre um crescimento anormal dos vasos sanguíneos sob a retina.

A mácula é afetada e o resultado é a queda súbita ou progressiva da visão central. Pessoas com o problema, geralmente acima dos 60 anos, perdem a habilidade de ver em detalhe e, em casos severos, podem ser consideradas como cegas, apesar de preservarem uma visão periférica.

O estudo, da Universidade de Melbourne, analisou o resultado de nove pesquisas prévias sobre o ácido graxo ômega-3 e a DMRI, envolvendo um total de 88.974 participantes – mais de 3 mil dos quais portadores da doença. Os especialistas consideram que a inclusão dos resultados de diferentes estudos dá mais força estatística às conclusões.

Menos risco

Segundo a análise, comer peixe duas vezes por semana foi associado a uma redução no

risco de se contrair DMRI. Uma diminuição de 38% no risco foi verificada nos que comiam mais ômega-3, em comparação aos que comiam menor quantidade.

A pesquisadora Elaine Chong, que liderou a pesquisa, disse que o ômega-3 é um componente vital da retina. Por isso, segundo Elaine, é possível que uma falta do ácido graxo possa desencadear a doença, já que as células da retina são constantemente renovadas.

Apesar de essa análise dos

Comer peixe duas vezes por semana está ligado a menor risco de se contrair DMRI

estudos sugerir que o consumo de peixes e outros alimentos ricos em ômega-3 pode estar associado a um menor risco de desenvolver DMRI, a pesquisadora atenta para o fato de que não há evidência suficiente para nos recomendar o consumo de ômega-3 como única forma de prevenir a doença.

Segundo os cientistas, as pesquisas analisadas não foram feitas com o objetivo de oferecer provas sólidas que sustentem uma recomendação desse tipo.