

# Consumo de luteína pode auxiliar na prevenção de problemas oftalmológicos

Sandra Ribeiro, terapeuta holística, explica como a substância atua na manutenção da saúde dos olhos

DA REDAÇÃO

Os olhos são um dos órgãos mais sensíveis do corpo. Qualquer problema que atrapalhe o desempenho da visão gera uma significativa baixa na qualidade de vida e por isso, a saúde ocular deve ser um dos principais pontos a receber atenção. "Ao longo dos anos, naturalmente, ocorre um desgaste e podem surgir problemas que afetem a visão. Por isso, manter check-ups regulares no oftalmologista é essencial", explica a terapeuta holística, Sandra Ribeiro.

De acordo com ela, a luteína é um tipo de carotenóide encontrado na lente e na retina do olho que pode potencializar a saúde ocular. "Sua função é proteger a pele e os olhos, pois faz um filtro natural, ajudando contra danos diários causados pela exposição à luz do dia e iluminação artificial de ambientes", detalha.

A substância pode ser de grande auxílio tanto na prevenção de doenças oftalmológicas como na melhora na função visual de pacientes que já tem degeneração macular relacionada à idade (DMRI). "Pesquisas mostram que a luteína ajuda a prevenir doenças relacionadas à idade, além de reduzir o risco de catarata, ceguei-

ra noturna, atuar na prevenção de doenças cardíacas, evitar danos no dna, modular o sistema imune e a comunicação das células", afirma a especialista.

A luteína é usada em formato de suplemento alimentar, pois não é produzida naturalmente pelo corpo humano. "É antioxidante, protege contra os radicais livres produzidos por luz ultravioleta, cigarro e poluição", conta Sandra Ribeiro.

O consumo diário da Luteína da Life Natural é uma maneira prática de reduzir a possibilidade de surgimento de doenças degenerativas. Cada produto possui 60 cápsulas devendo ser ingeridas uma vez ao dia. "É importante sempre consultar um médico sobre as particularidades e sensibilidade de cada um", aconselha a especialista.



## Loterias



Acumulou - Concurso 2440

12 15 23 32 33 46



Acumulou - Concurso 5743

09 49 51 54 71



Acumulou - Concurso 2316

1ª SORTEIO: 10 12 14 16 27 35  
2ª SORTEIO: 12 17 24 29 31 42



Acumulou - Concurso 1731

04 06 37 49 57 60 72



Acumulou - Concurso 2256

04 13 16 22 27 30 31  
43 47 52 59 61 63 66  
70 71 83 86 87 90



DIA 04

ANGELITA VIANA VERONEZ  
ANTONIO BIFI  
JORGE EDUARDO BELONI  
LORIVAL BARROS

DATAS  
COMEMORATIVAS



Dia Nacional da  
Abreugrafia  
Dia Mundial do Braille  
Dia do Hemofílico