

# Alimente sua visão



A alimentação saudável é uma grande aliada para viver mais e melhor. Quem tem preocupação com a saúde, não tem como se esquecer de caprichar na escolha dos alimentos, inclusive na hora de procurar a solução e a precaução de certas doenças. Os alimentos possuem todos os nutrientes que o nosso corpo precisa para se manter são. Dos mais de 600 carotenóides existentes na natureza, aproximadamente 20 estão presentes no ser humano. E mesmo assim, não somos capazes de produzir todas estas substâncias e dependemos da alimentação para adquiri-las.

Quem nunca comeu uma banana lembrando-se de sua eficiência contra câimbras, ou então, uma cenoura porque faz bem pra vista! Isso porque ela é a principal

fonte de betacaroteno, cujos poderes antioxidantes são de conhecimento de todos desde os psicodélicos anos 80. Mas, como o tronco costuma mudar de dono, a substância perdeu seu posto de menina dos olhos dos oftalmologistas para outros dois nutrientes: a luteína e a zeaxantina. “Estudos recentes têm demonstrado que a dieta rica nesses nutrientes pode ajudar a prevenir o risco para doenças oculares sérias como a degeneração macular associada à idade (principal causa de cegueira de pessoas com mais de 60 anos) e a catarata”, explica a Dra. e professora de nutrição dos alimentos da Esalq, Joceleme Salgado.

As propriedades dessas duas substâncias vieram à tona, graças à descoberta de que elas estão presentes em grande



Internações Aptos. e UTI  
Unidade de Dor Torácica  
Ecocardiograma  
Teste Ergométrico  
Holter  
Mapa

Unidade Respiratória  
Prova de Função Pulmonar  
Espirometria Ocupacional  
Ergoespirometria

quantidade numa das estruturas mais nobres dos olhos: a mácula, situada no centro da retina e responsável pela visão central. A grande novidade está no fato de que “a densidade de pigmento na mácula também pode ser aumentada por intervenções nutricionais”, esclarece a professora. A luteína e zeaxantina acabam servindo como óculos de sol naturais, protegendo a mácula dos raios mais nocivos. E assim como o betacaroteno, também são antioxidantes, o que ajuda a preservar a saúde das células maculares.

Ai vem a pergunta: Quais alimentos possuem essas substâncias tão importantes para proteger a visão e poupá-la de doenças que possam ser adquiridas com a idade? A professora Jocelem responde com uma simples lista da feira! “Com alto teor de zeaxantina e/ou luteína, temos o repolho cru, repolho cozido, espinafre cru, espinafre cozido, nabos verdes cozidos, couve cozida, alface romana crua, brócolis cozido, abobrinha crua, milho verde cozido, ervilha em lata e couve de Bruxelas cozida, pimentão vermelho cru, milho verde em lata, caqui, tangerina, repolho roxo, agrião, cheiro verde cozido, ervilhas cozidas, pimentão verde.” Os médicos recomendam a prevenção como melhor tratamento para doenças, portanto, fazer a feira virou requisito básico de saúde! J



CARDIOLOGIA CLÍNICA

CIRURGIA VASCULAR

ANGIOLOGIA

CIRURGIA CARDÍACA

AValiação DE MARCA-PASSO



O IC – Instituto Cardiovascular de Piracicaba – abre suas portas a fim de fixar-se como um dos mais modernos centros de excelência no diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares.

MAPA / HÓLTER  
TESTE ERGOMÉTRICO  
ELETROCARDIOGRAMA  
ECOCARDIOGRAMA  
ULTRASSOM VASCULAR  
TILT-TESTE

EQUIPE MÉDICA

