

**USO:** Interno

**CAS:** -

**Fator de Correção:** Aplicar o fator de correção de acordo com o teor do laudo

**FM:** -

**Fator de Equivalência (FE):** Não se aplica

**PM:** -

**DCI:** -

## LUTEÍNA 10%

A luteína é um carotenóide com propriedades reconhecidamente anti-inflamatórias e antioxidantes promovendo efeitos benéficos de forma sistêmica no organismo humano e, especialmente, na saúde ocular. Este ativo atua como um filtro natural da luz azul que pode causar danos à retina, absorvendo de 20-90% desta luz e reduzindo o impacto do dano fotooxidativo. Além disso, protege a pele dos danos causados por exposição à luz solar e iluminação artificial. Dentre os efeitos sistêmicos promovidos pela luteína destacam-se a melhora da função cognitiva, redução dos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas como aterosclerose, doenças oculares (catarata, glaucoma e degeneração macular) e câncer. Neste sentido, um estudo de meta-análise foi feito para avaliar a suplementação de luteína sob a degeneração macular relacionada à idade e concluíram que doses entre 10 e 20 mg por dia já foram eficazes para melhorar a acuidade visual e a sensibilidade aos contrastes.

### Indicações

- Degeneração macular relacionada ao envelhecimento;
- Prevenção de aterosclerose;
- Fotoproteção oral;
- Saúde dos olhos;
- Auxílio no fortalecimento do sistema imune e promoção de bem-estar.

### Recomendação de uso

5 a 20 mg/dia de luteína, aumentando gradativamente para um máximo de 30 mg/dia para fins preventivos.

30 a 40 mg/dia para degeneração macular, durante 9 semanas e após, manutenção de 20 mg/dia.

### Precauções

A dose recomendada é referente à luteína isolada, caso associada a outro carotenóide a quantidade total de carotenóides não deve ser superior a 24 mg/dia.

### Referências Bibliográficas

- 1) BEATTY S. et al. Secondary Outcomes in a Clinical Trial of Carotenoids with Coantioxidants versus Placebo in Early Age-Related Macular Degeneration. *Ophthalmology*, 2012
- 2) BUSCEMI S. The Effect of Lutein on Eye and Extra-Eye Health. *Nutrients*. 18;10(9):1321, 2018.
- 3) EISENHAUER, B. Lutein and Zeaxanthin—Food Sources, Bioavailability and Dietary Variety in Age-Related Macular Degeneration Protection. *Nutrients*, 9, 120, 2017.
- 4) FENG L., Effects of lutein supplementation in age-related macular degeneration. *PLOS ONE* 14(12), 2019.
- 5) HEINRICH U. et al. Supplementation with beta-carotene or a similar amount of mixed carotenoids protects humans from UV-induced erythema. *J Nutr.*; 33(1):98-101, 2003.
- 6) ROBERTS R.L., GREEN J., LEWIS B. Lutein and zeaxanthin in eye and skin health. *Clin. Dermatol.* Mar-Apr;27(2):195-201, 2009.

- 7) SHEGOKAR R, MITRI K. Carotenoid lutein: a promising candidate for pharmaceutical and nutraceutical applications. *J Diet Suppl.* p.183-210, 2012.
- 8) SOMMER A, VYAS KS. A global clinical view on vitamin A and carotenoids. *Am J ClinNutr*, 96(5):1204S-6S, 2012.
- 9) XU X.R. Effects of Lutein Supplement on Serum Inflammatory Cytokines, ApoE and Lipid Profiles in Early Atherosclerosis Population. *J Atheroscler. Thromb*, 2012.

Última atualização 05/02/2021 KRRG

