

Saúde ocular e estilo de vida: da infância à terceira idade

*Por Dr. Rufino Silva, Médico Oftalmologista
Professor Associado Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
Diretor Clínico: CLIORS Lda.*

A alimentação e o estilo de vida que adotamos têm um papel essencial na prevenção de doenças como a diabetes, a obesidade, a hipertensão arterial ou mesmo o cancro do pulmão. Hipócrates dizia há cerca de 2500 anos: “nós somos aquilo que comemos”. Estes são factos bem conhecidos por todos nós e que fizeram com que adotássemos comportamentos saudáveis reduzindo o aparecimento destas doenças e o seu impacto. O que muitas pessoas não têm tão claro é que a saúde ocular é também afetada pelo estilo de vida.

Uma dieta equilibrada é fundamental desde a infância. O crescimento do olho e o desenvolvimento de uma visão normal requerem uma alimentação rica em vários nutrientes, como vitamina A, ácidos gordos essenciais, vitamina D, vitamina E, luteína, zeaxantina e zinco. Uma criança com uma dieta muito pobre em vitamina A (presente por exemplo em cenouras, peixe e vegetais de folha verde) pode desenvolver cegueira infantil. A maior parte das crianças que têm esta cegueira vive na África Subsaariana e em países da Ásia Meridional. Mas os oftalmologistas de países mais desenvolvidos estão também atentos a casos deficit de vitamina A, particularmente em crianças com dieta pouco equilibrada e com restrições alimentares graves.

Ainda na criança, o uso excessivo e prolongado de monitores pode potenciar o aumento da miopia. É por isso importante incentivar a criança a fazer pausas curtas e regulares, quando está a ler ou a utilizar os monitores, e a passar mais tempo ao ar livre. Recomenda-se também a utilização de óculos de sol ao ar livre, tal como no adulto, para evitar a exposição excessiva aos raios ultravioleta. Por último, todas as crianças devem ser observadas pelo médico oftalmologista ou fazer o rastreio de saúde visual infantil aos 2 e aos 4 anos para identificar os fatores de risco de ambliopia (“olho preguiçoso”), mesmo antes de ela se instalar ou então numa fase muito precoce do seu desenvolvimento.

Para os adultos jovens estão recomendadas as mesmas medidas de estilo de vida das crianças (alimentação saudável, pausas na leitura e óculos de sol), mas devemos acrescentar três medidas adicionais muito importantes: não fumar, fazer exercício físico regular e tratar as doenças sistémicas que podem afetar os olhos. Fazer exercício físico regular é fundamental. Melhora a circulação sanguínea a nível ocular. Fumar aparece associado a numerosas doenças como o cancro do pulmão ou a impotência. O que não é tao conhecida é a associação do tabaco ao aumento da cegueira. De facto, as pessoas que fumam têm um risco muito maior de ter degenerescência macular da idade (a primeira causa de cegueira após os 65 anos de idade em Portugal), têm formas mais graves da doença e respondem pior aos tratamentos. Fumar cega. E quanto à prevenção de doenças sistémicas que podem afetar gravemente os olhos, devemos olhar para a diabetes e a hipertensão arterial. A retinopatia diabética é a primeira causa de cegueira dos 20 aos 65 anos e a hipertensão arterial surge associada a perdas súbitas e graves de visão devidas a oclusões dos vasos da retina ou

isquemia do nervo óptico. Tratar a diabetes e a hipertensão arterial é fundamental para termos uma visão saudável ao longo da vida.

As pessoas mais idosas podem trazer na sua história passada um estilo de vida mais ou menos saudável. É nesta fase de vida que surgem mais casos de perda grave de visão e cegueira evitável e associados a doenças como a retinopatia diabética, a degenerescência macular da idade ou o glaucoma. Mas existe ainda, nesta fase da vida, benefício em adotar hábitos de vida saudáveis. Nunca é tarde para fazer exercício físico, deixar de fumar e iniciar uma dieta mediterrânea.

À medida que envelhecemos o risco de surgirem doenças oculares graves é maior. A realização de consultas com o seu médico oftalmologista ao longo da vida (e com mais razão na terceira idade) é fundamental para diagnosticar e tratar a tempo doenças oculares causadoras de perda de visão e com impacto significativo na nossa qualidade de vida.