

Vitaminas do complexo B relacionadas com a prevenção de cegueira em mulheres

A combinação de ácido fólico e vitaminas B6 e B12 pode reduzir o risco de degeneração macular relacionada com a idade em mulheres em 34%, sugere um estudo Britânico.

Para além disso, o estudo randomizado e duplamente cego, que envolveu 5442 mulheres a partir dos 40 anos de idade, revelou que os suplementos combinados de vitamina B foram associados a uma redução de 41% do risco de degeneração macular relacionada com a idade (DMI).

Embora a doença afecte cerca de 25 a 30 milhões de pessoas por todo o mundo, de acordo com a AMD Alliance International, a sensibilização para esta condição é reduzida.

A DMI é uma doença degenerativa da retina que causa perda de visão central, permanecendo apenas a visão periférica. A detecção precoce é citada como um método de prevenção para que o tratamento ou reabilitação possam ser realizados atempadamente. No entanto, a sua relação com a dieta tem também sido descuidada.

Os investigadores recrutaram mulheres com doença cardíaca ou com pelo três factores de risco para a doença. Do total da amostra, 96% não apresentava DMI no início do estudo. As mulheres foram aleatoriamente seleccionadas para receber placebo ou uma combinação de ácido fólico (2,5 mg/dia), vitamina B6 (50 mg/dia) e vitamina B12 (1 mg/dia).

Após 7,3 anos de intervenção e acompanhamento, os investigadores documentaram 137 novos casos de DMI, 70 dos quais visualmente significativos.

O suplemento combinado de vitamina B foi associado a uma redução de 34% do risco de qualquer DMI e de 41% de DMI visualmente significativa. “O efeito benéfico do tratamento começou a verificar-se ao ano 2 de acompanhamento, aproximadamente, e persistiu ao longo do estudo (…) Os resultados do estudo são a evidência mais forte até à data em relação ao possível efeito benéfico de suplementos de ácido fólico e vitamina B na prevenção da DMI”, explicaram os investigadores.

Relativamente ao possível mecanismo, os investigadores verificaram que, para além da diminuição dos níveis de homocisteína, outros modelos de acção incluem efeitos antioxidantes e melhoria da função dos vasos sanguíneos no olho.

Fonte: Archives of Internal Medicine 2009, 169(4): 335-341