



DEGENERAÇÃO MACULAR RELACIONADA À IDADE E SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL: UMA REVISÃO LITERÁRIA

JOÃO PEDRO GAMBETTA POLAY; GUSTAVO EDUARDO FANTE; LUCAS DOLATTO MILLÉO; ROMILDA DOS SANTOS MISSIONEIRO; ARIANE GABRIELLI MASSALAKA RUBLESPIERGER

Introdução: A Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) é uma doença crônica que afeta a visão de indivíduos idosos com predisposição genética e ambiental. A afecção ocorre sobre a visão central, devido ao comprometimento da mácula, área retiniana responsável pela visão de cores e detalhes. A patologia ocorre na forma seca ou úmida, sendo a primeira manifestada pelo acúmulo de drusas e atrofia retiniana, relacionando-se à alimentação. A nutrição é importante na saúde ocular, principalmente devido ao estresse oxidativo sobre o olho, portanto, a análise dos efeitos dos nutrientes sobre afecções visuais, como a DMRI, merece atenção. **Objetivo:** Realizar uma revisão embasando-se na relação da DMRI com a suplementação alimentar e seus efeitos. **Material e Métodos:** Conduziu-se uma revisão da literatura na base *Pubmed (Medline)*, por meio dos seguintes descritores: (Age-related macular degeneration) AND (Diet OR Supplement). Dos 433 estudos publicados entre 2018 e 2023, 9 foram considerados elegíveis por relacionarem a suplementação nutricional com a DMRI. **Resultados:** Os suplementos alimentares desempenham um papel importante na saúde ocular, agindo, sobretudo, na prevenção de patologias, como a DMRI seca. A suplementação dos carotenoides Luteína e Zeaxantina é benéfica, pois age como antioxidante, reduzindo a progressão da DMRI e melhorando a saúde da mácula, sendo encontrados naturalmente em folhas verde-escuras e gemas de ovos. As vitaminas antioxidantes C e E apresentam um efeito similar sobre os olhos, prevenindo a doença. A suplementação de Zinco ocorre retardando a progressão da DMRI, porém seu uso deve ser cauteloso, pois interfere na absorção de outros minerais. Agindo na proteção da mácula por efeitos indiretos à retina, a Coenzima Q10 possui propriedades antioxidantes naturais no organismo, limitando a progressão da patologia. Por fim, estudos mais aprofundados sugerem que a relação entre DMRI e Ômega-3 é a mais bem estabelecida, sobretudo pela propriedade anti-inflamatória, promovendo melhoria na qualidade visual. **Conclusão:** A suplementação pode ser benéfica na maioria dos casos de DMRI, principalmente na prevenção primária da doença. No entanto, acompanhamento oftalmológico e nutricional em idosos é fundamental para estabelecimento de necessidade e posologia da suplementação alimentar, evitando efeitos indesejados no organismo pelo uso não racional desses nutrientes.

Palavras-chave: Defeneração macular relacionada à idade, Idosos, Suplementação, Nutrientes, Visão.