



## Luteína y Zeaxantina

### RESUMEN

#### Introducción

El carotenoide luteína es, al igual que su hermana la zeaxantina, un colorante o pigmento natural, que parece amarillo si la concentración es baja y rojo anaranjado si la concentración es alta.

Puesto que el cuerpo humano no puede producir luteína y zeaxantina, es necesario obtenerlas a través de los alimentos. La luteína está presente en ojos, sangre, piel, cerebro y pecho.

Al ser antioxidantes, que potencialmente protegen el cuerpo contra los efectos de los radicales libres nocivos para las células, la luteína y la zeaxantina han sido asociadas a la prevención de enfermedades, especialmente las enfermedades oculares relacionadas con la edad.

#### Funciones para la salud

Por tratarse de antioxidantes, una ingesta suficiente de luteína y zeaxantina es importante puesto que podría proteger el cuerpo contra los efectos nocivos de los radicales libres, que pueden ocasionar enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos (enfermedades cardiovasculares) y cáncer.

Adicionalmente, se cree que la luteína y zeaxantina protegen los ojos frente a la nociva luz ultravioleta: Filtran la luz azul, que no es detenida por la córnea y las lentes y que con el tiempo pueden dañar las sensibles células oculares de la mácula.

#### Reducción del riesgo de enfermedad

##### **Cáncer de pulmón**

En un estudio de población se asoció la ingesta de luteína y zeaxantina con un menor riesgo de cáncer de pulmón. Otros estudios no mostraron tales efectos beneficiosos.

##### **Trastornos oculares asociados a la edad**

Puesto que la luteína y zeaxantina están presentes en grandes concentraciones en el centro de la retina, la mácula, donde actúan como eficientes filtros de luz azul, podrían proteger contra los daños inducidos por la luz, los cuales podrían estar involucrados en el desarrollo de degeneración macular asociada a la edad (DMAE).

Estudios de población han aportado alguna evidencia de que un mayor aporte de luteína y zeaxantina está asociado con un menor riesgo de DMAE. Sin embargo, otros estudios no establecieron esta beneficiosa relación.

Dado que absorben la luz, la luteína y zeaxantina también podrían prevenir el enturbiamiento de las lentes de los ojos conocido como cataratas. Diversos estudios han hallado que las personas que consumen más alimentos ricos en luteína y zeaxantina son menos propensas a desarrollar cataratas.

### **Salud vascular**

Un estudio sugirió que un alto nivel de luteína en la sangre podría estar vinculado con un menor engrosamiento de las paredes de los vasos sanguíneos, un componente de la aterosclerosis. Se precisa más investigación para clarificar este efecto.

## Otras aplicaciones

### **Trastornos oculares asociados a la edad**

Diversos estudios han sugerido que la luteína y zeaxantina podrían disminuir el riesgo de desarrollar degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y cataratas.

Un estudio de pacientes con cataratas o DMAE halló que una suplementación con luteína a largo plazo mejoraba ligeramente la agudeza visual y la sensibilidad al resplandor.

### **Capacidad visual frente al resplandor**

Puesto que se cree que la luteína y zeaxantina bloquean la luz azul y protegen contra la luz fuerte, podrían aumentar la tolerancia de los ojos frente a las luces fuertes (p. ej., el resplandor del sol).

Un estudio con personas sanas sugirió que la suplementación con luteína y zeaxantina podrían ayudar a resistir la luz intensa y disminuir el tiempo necesario para recuperarse de un fuerte resplandor.

## Recomendaciones para el consumo

No se han establecido un aporte dietético recomendable para la luteína y zeaxantina.

Sin embargo, algunas investigaciones sugieren un aporte diario óptimo de 10 mg de luteína y 2 mg de zeaxantina para conseguir beneficios para la salud.

Los carotenoides como la luteína y zeaxantina son sustancias liposolubles y, por lo tanto, requieren la presencia de grasa en la dieta para que sean absorbidas a través del tracto digestivo.

## Situación de consumo

Existen muy pocos datos disponibles sobre el consumo de luteína y zeaxantina.

Una dieta rica en fruta y verdura contiene entre 1 y 2 mg de luteína.

Debido al bajo consumo de fruta y verdura, algunas personas no ingieren suficientes carotenoides como la luteína y la zeaxantina.

## Deficiencia

No hay una definición bien establecida de la deficiencia de luteína y zeaxantina.

## Fuentes

La luteína y zeaxantina están presentes en verduras de hoja verde (p. ej., espinacas y col rizada), diversas frutas, el maíz y la yema de huevo. Las grasas animales también son fuentes de luteína.

## Seguridad

No se han registrado toxicidades para la luteína y zeaxantina.

Un estudio especuló que una suplementación a largo plazo con luteína y otros antioxidantes podrían estar asociada con un riesgo elevado de cáncer de pulmón. Sin embargo, expertos comentaron que el estudio era defectuoso debido a la invalidez de su metodología y las cuestionables evaluaciones estadísticas (Véase también Opinión de los expertos).

### **Interacciones con fármacos**

No existen interacciones conocidas con la luteína y zeaxantina.