

LA LUTÉINE CAROTÉNOÏDE

La lutéine appartient à la grande famille des caroténoïdes, de puissants nutriments antioxydants. Des études scientifiques suggèrent qu'elle pourrait jouer un rôle bénéfique, non seulement pour la protection de l'oeil mais, également pour la santé du coeur et le système immunitaire. La lutéine et le bêta-carotène sont les principaux caroténoïdes apportés par une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes. En France, ils sont également les plus abondants dans le plasma sanguin.

DES SOURCES NATURELLES

Dans les légumes à feuilles vertes, où sa couleur jaune est dissimulée par la chlorophylle, la lutéine représente plus de 25% des caroténoïdes totaux. On la retrouve dans les oranges, les pêches, les graines de soja, les poivrons, les mangues ou les papayes sous forme estérifiée. Dans la nature, la source la plus riche en esters de lutéine est la fleur de Marigold ou Rose d'Inde.

PROTECTION DE L'OEIL

Des études épidémiologiques ont établi une corrélation entre une consommation importante de lutéine et de zéaxanthine (6 mg par jour) et la santé de l'oeil. La lutéine et la Zéaxanthine sont les principaux constituants du pigment maculaire. Ce sont de puissants antioxydants capables de neutraliser les radicaux libres. La région maculaire est exposée à des radiations lumineuses à haute énergie. Le pigment filtre la lumière et protège les tissus nerveux et les photorécepteurs des dommages oxydatifs.

Des études scientifiques ont montré que, chez l'homme, une alimentation riche en lutéine ou une supplémentation en esters de lutéine permet d'augmenter la densité du pigment maculaire. La lutéine est le seul caroténoïde présent dans le cristallin. Une étude récente indique que la lutéine et la zéaxanthine pourraient jouer un rôle protecteur contre la cataracte, une des premières causes de cécité.

Les chercheurs ont observé plus de 36 000 médecins (de sexe masculin) pour établir une corrélation entre caroténoï-

des, alimentation et risque de cataracte. Les résultats ont montré 18% moins de risque de cataracte chez les hommes consommant le plus de lutéine et de zéaxanthine.

CAROTÉNOÏDES ET CATARACTE

La dégénérescence maculaire liée à l'âge affecte, en France, plus d'un million de personnes. Elle se caractérise par des lésions dégénératives de la région maculaire. Elle provoque une baisse progressive de l'acuité visuelle, une sensibilité anormale à la lumière et les personnes atteintes parlent de brouillard ou de voile.

Des recherches sur les antioxydants avaient déjà mis en évidence l'effet protecteur des vitamines E et C. Des études récentes ont souligné qu'il existe un lien entre une consommation élevée en lutéine et une diminution du risque de cataracte.

