**IMPACTO DA NUTRIÇÃO E ESTILO DE VIDA NA SAÚDE OCULAR: REVISÃO DE LITERATURA**

**INTRODUÇÃO**: A saúde ocular é fundamental para uma boa qualidade de vida, e fatores como nutrição e estilo de vida desempenham um papel crucial nesse aspecto. Esta revisão de literatura explora o impacto desses elementos na saúde dos olhos, destacando a importância de escolhas alimentares e hábitos de vida saudáveis para a manutenção da visão. **OBJETIVO**: Analisar e identificar os impactos da nutrição e estilo de vida na saúde ocular. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura de artigos encontrados através da base de dados PubMed, utilizando os descritores em Ciências da Saúde, em inglês, “Nutrology”; “Diet, Food and Nutrition”, “Life style” e “Eye health” e o operador booleano “AND”. Foram selecionados 12 artigos, publicados nos últimos 6 anos, disponíveis na íntegra on-line. **RESULTADOS**: Após análise dos artigos, tornou-se evidente que doenças como Retinopatia Diabética, Doença do Olho Seco, Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI) e Catarata compartilham um mecanismo causal: estresse oxidativo. O olho é suscetível a tal estresse, devido ao alto consumo de oxigênio, alta concentração de ácidos graxos poli-insaturados e exposição cumulativa à luz visível de alta energia. Os estudos analisados tinham como base a prevenção da inflamação e das lesões vasculares que induzem à produção de espécies reativas de oxigênio (ROS), através de alimentação rica em nutrientes antioxidantes. Luteína e zeaxantina são importantes para o funcionamento de órgãos, como os olhos. Os resultados positivos incluíram polifenóis, carotenoides, saponinas, ômega-3, luteína e zeaxantina, com eficácia no tratamento e na prevenção dessas condições. Luteína está relacionada com melhora ou prevenção de Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), que é a principal causa de cegueira e deficiência visual. É recomendado o consumo de alimentos ricos em xantofilas na prevenção de doenças oculares. **CONCLUSÃO**: Foi possível concluir que existe influência entre nutrição, estilo de vida e saúde ocular, com foco na prevenção do estresse oxidativo. Descobertas evidenciaram que os antioxidantes podem retardar a progressão de doenças oculares, como a catarata, além de intervenções dietéticas e tópicas têm eficácia na promoção da saúde dos olhos a longo prazo.

**Palavras-chaves**: Alimentos, Dieta e Nutrição; Estilo de Vida; Nutrologia; Saúde ocular.

**REFERÊNCIAS:**

FRANCISCO, Sarah. et al. Dietary Patterns, Carbohydrates, and Age-Related Eye Diseases. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2862, 18 set. 2020.

LAWRENSON, John.; DOWNIE, Laura. Nutrition and Eye Health. **Nutrients**, v. 11, n. 9, 6 set. 2019.

MROWICKA, Malgorzata et al. Lutein and Zeaxanthin and Their Roles in Age-Related Macular Degeneration—Neurodegenerative Disease. **Nutrients**, v. 14, n. 4, p. 827, 16 fev. 2022.

PELLEGRINI, Marco et al. The Role of Nutrition and Nutritional Supplements in Ocular Surface Diseases. **Nutrients**, v. 12, n. 4, p. 952, 30 mar. 2020.

BUSCEMI, Silvio et al. The Effect of Lutein on Eye and Extra-Eye Health. **Nutrients**, v. 10, n. 9, p. 1321, 18 set. 2018.

LIM, Julie et al. Vitamin C and the Lens: New Insights into Delaying the Onset of Cataract. **Nutrients**, v. 12, n. 10, p. 3142, 1 out. 2020.

VITAR, Romina et al. Nutritional and Metabolic Imbalance in Keratoconus. **Nutrients**, v. 14, n. 4, p. 913, 21 fev. 2022.

BRAAKHUIS, Andrea et al. Nutritional Strategies to Prevent Lens Cataract: Current Status and Future Strategies. **Nutrients**, v. 11, n. 5, 27 maio 2019.

LIM, Vuanghao et al. Cataract Preventive Role of Isolated Phytoconstituents: Findings from a Decade of Research. **Nutrients**, v. 10, n. 11, p. 1580, 26 out. 2018.

ROSSINO, Maria.; CASINI, Giovanni. Nutraceuticals for the Treatment of Diabetic Retinopathy. **Nutrients**, v. 11, n. 4, 2 abr. 2019.

MORITA, Yuji et al. Lactobacillus paracasei KW3110 Prevents Blue Light-Induced Inflammation and Degeneration in the Retina. **Nutrients**, v. 10, n. 12, p. 1991, 15 dez. 2018.

ABBONDANTE, Serena et al. Immunity to pathogenic fungi in the eye. **ScienceDirect,** v. 67, maio 2023.