

# LUTEMAX® 2020

Información científica para profesionales de la salud visual | Documento educativo · Octubre de 2026

## LUTEÍNA + ISÓMEROS DE ZEAXANTINA

### ¿Qué es Lutemax® 2020?

Es un ingrediente estandarizado obtenido de flores de Tagetes (caléndula/marigold), desarrollado por OmniActive Health Technologies. Aporta los tres carotenoides presentes en el pigmento macular: luteína, zeaxantina (RR) y meso-zeaxantina (RS). No es un medicamento ni sustituye la evaluación oftalmológica.

### Composición y función biológica

| Componente                   | Función fisiológica principal                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Luteína                      | Carotenoide presente en la mácula; participa en la absorción de luz de alta energía y en la defensa antioxidante. |
| Zeaxantina y meso-zeaxantina | Carotenoides concentrados en la región macular; contribuyen al pigmento macular.                                  |

La relación de luteína respecto al total de isómeros de zeaxantina se comercializa habitualmente como 5:1. La cantidad exacta depende de la formulación final del suplemento.

### Áreas investigadas

**Pigmento macular:** estudios clínicos han evaluado cambios en la densidad óptica del pigmento macular (MPOD) tras la suplementación con estos carotenoides.

**Rendimiento visual:** algunas investigaciones han encontrado mejorías en determinadas pruebas de sensibilidad al contraste, deslumbramiento o recuperación del fotoestrés. Los resultados no deben extrapolarse a todas las personas ni a todas las enfermedades oculares.

**Exposición a pantallas:** se ha investigado el uso de Lutemax® 2020 en personas con alta exposición a pantallas. Esto no significa que prevenga por sí solo el daño ocular ni que sustituya las medidas de higiene visual.

### Dosis investigadas, no pauta universal

Se han estudiado formulaciones como 10 mg de luteína + 2 mg de isómeros de zeaxantina y 20 mg + 4 mg. En un ensayo con usuarios de pantallas se evaluó una formulación con 24 mg totales de carotenoides durante seis meses. La dosis apropiada depende del producto terminado, su etiqueta y la valoración profesional.

### Precauciones

Verificar composición total, excipientes, posibles alergias, embarazo o lactancia y tratamientos concomitantes. No utilizar como tratamiento único de degeneración macular, glaucoma, catarata ni otras patologías. No confundir los estudios de Lutemax® 2020 con evidencia de eficacia de cualquier producto que lo contenga.

## Referencias y lecturas

1. Stringham JM et al. Macular Carotenoid Supplementation Improves Visual Performance, Sleep Quality, and Adverse Physical Symptoms in Those with High Screen Time Exposure. *Foods*. 2017;6(7):47. DOI: 10.3390/foods6070047.

2. ISRCTN17604865. Effect of Lutemax 2020 on visual and brain health markers. Registro de ensayo clínico. <https://www.isrctn.com/ISRCTN17604865>

3. Lutemax / OmniActive. Preguntas frecuentes sobre luteína y zeaxantina. <https://lutemax.com/faq/>

Documento de divulgación técnica. No constituye ficha técnica oficial, indicación terapéutica ni material de prescripción. Verificar siempre el etiquetado y la normativa aplicable al producto comercializado.