

OPTICA CENTRAL **NUTRICIÓN Y CATARATAS** CENTRAL

Las cataratas son la principal causa de discapacidad visual entre las personas de edad y son clave en la calidad de vida. Extracciones de cataratas son el procedimiento quirúrgico más común realizado en los EE.UU., lo que representa más de dos millones de procedimientos cada año. Los expertos tienen la teoría de que si la progresión de las cataratas puede ser retrasado por 10 años, el número de cirugías de catarata por año se reducirá en un 45 por ciento. La nutrición es un medio prometedor para prevenir o retrasar la progresión de las cataratas.

LAS CATARATAS

Las cataratas se desarrollan cuando las proteínas en el cristalino del ojo se dañan, provocando que se conviertan en translúcida u opaca. Hay tres tipos de cataratas según la ubicación de la opacidad en la lente: subcapsular nucleares, corticales y posteriores.

Hay varios factores que no podemos controlar que pueden aumentar el riesgo de desarrollar cataratas. Estos incluyen: edad, historia familiar y el origen étnico (afroamericanos tienen un riesgo mayor de desarrollar y quedarse ciego de cataratas). Algunos estudios también sugieren que las mujeres pueden tener un riesgo ligeramente más alto que los hombres.

La investigación también muestra que existen varios factores de riesgo para las cataratas que podemos controlar por cambio de determinados comportamientos. Estas acciones preventivas son: no fumar, reducir la exposición a la luz solar con el uso de los rayos UVA / UVB, gafas protectoras y sombreros de ala ancha, el control de otras enfermedades como la diabetes y una dieta saludable.

NUTRICIÓN ENLACE

Varios estudios de investigación demuestran que las propiedades antioxidantes de las vitaminas C y E puede proteger contra el desarrollo y progresión de las cataratas. La evidencia también sugiere que los carotenoides luteína y zeaxantina que también son antioxidantes, también pueden tener un efecto protector contra las cataratas.

INVESTIGACIÓN - VITAMINAS ANTIOXIDANTES

Algunos estudios recientes compararon el consumo de la dieta y el suplemento de las vitaminas antioxidantes C y E con el desarrollo de cataratas. Muchos de estos estudios han demostrado que estos antioxidantes pueden disminuir el desarrollo o la progresión de esta enfermedad. Algunos de los resultados son los siguientes:

- El Proyecto de Nutrición y Visión encontró que un mayor consumo de vitamina C llevó a un menor riesgo de cataratas corticales y nucleares. Los resultados también mostraron que las personas que utilizan suplementos de vitamina C y E para más de diez años ha disminuido la progresión de las cataratas nucleares.
- Un análisis reciente de los resultados de un estudio de la dieta nacional (Salud y Nutrición Examination Survey) encontró que los niveles más altos de vitamina C en la dieta se asoció con un menor riesgo de cataratas.
- En el Nurses 'Health Study, la necesidad de cirugía de catarata fue inferior entre las mujeres que utilizan suplementos de vitamina C durante diez años o más.
- La Roche encontró que un suplemento antioxidante con vitaminas C y E y beta-caroteno producían una pequeña disminución en la progresión de las cataratas en menos de 3 años.
- En el Estudio Longitudinal de la catarata, la vitamina E el uso de suplementos durante al menos un año se asoció con un menor riesgo de cataratas nucleares.

- Los cinco años de seguimiento a la Beaver Dam Eye Study mostró una reducción de ISK para las cataratas nucleares y corticales entre las personas con complementos multivitamínicos o cualquier suplemento que contenga vitaminas C y E.

INVESTIGACIÓN - LA LUTEÍNA Y LA ZEAXANTINA

La luteína y la zeaxantina son nutrientes prometedores en la lucha contra las cataratas. La luteína y la zeaxantina son los únicos carotenoides que se encuentran en el cristalino. Varios estudios recientes han examinado estos dos nutrientes y su relación con la reducción del riesgo de desarrollar cataratas:

- El Nurses 'Health Study encontró que altas cantidades de luteína + zeaxantina se asociaron con una menor necesidad de cirugía de catarata. En promedio, la gente tenía ingestas de alrededor de 6 miligramos (mg) de luteína + zeaxantina cada día.
- El estudio profesional de la salud-Up también encontró que el consumo de alimentos con altas cantidades de luteína + zeaxantina (6,9 mg por día) se correlaciona con una menor necesidad de cirugía de catarata.
- Los cinco años de seguimiento de la Beaver Dam Eye Study demostró que las personas con los consumos más altos de luteína + zeaxantina tenían un riesgo significativamente menor de desarrollar cataratas que los de menor consumo.
- Un reciente estudio en Inglaterra reveló que las personas con la mayor cantidad de luteína en la sangre, como resultado de un consumo regular de buenas fuentes de luteína, tenían el menor riesgo de cataratas subcapsulares posteriores.

TODO LO QUE NECESITAS SABER

Dada la asociación positiva entre la nutrición y las cataratas, parece prudente que las personas para aumentar la cantidad de ciertos antioxidantes en su dieta diaria. Comer cinco porciones de frutas y vegetales cada día como se recomienda actualmente por el Instituto

Nacional del Cáncer y el Departamento de Agricultura de EE.UU. tiene más de 100 mg de vitamina C y de 5 a 6 mg de carotenoides, como la luteína y la zeaxantina.

opciones de frutas y verduras. Comer dos porciones de nueces y semillas pueden proporcionar 14.8 mg de vitamina E (11,9-20,8 IU) (véanse los cuadros de buenas fuentes de estos nutrientes).

Sin embargo, la mayoría de las personas en los EE.UU. no están comiendo cinco porciones de frutas y verduras y buenas fuentes alimenticias de vitamina E cada día. La dieta diaria promedio contiene aproximadamente 100 mg de vitamina C, 7.1 mg de luteína y zeaxantina y 8 mg de vitamina E (o 12 UI). En los estudios aquí mencionados, los niveles asociados con beneficios considerablemente más altas que el promedio del consumo actual. Si le resulta difícil aumentar el nivel de estos antioxidantes y los carotenoides en la dieta, multivitaminas / minerales y la salud ocular suplementos que contienen estos nutrientes se encuentran disponibles.

LOS VALORES DE NUTRIENTES PRBADADOS

Nutrientes	Dieteticos Recomendados (RDA) ^{1,2}	Niveles Asociados con la Salud	Por ciento de Beneficios de Personas que Reciben menos de 100% of RDA ^{1,2,3,4}
Vitamina C	90 mg Para hombres 75 mg Para las mujeres +35 mg para los fumadores	≥ 250 mg	Más del 50% de individuos
Vitamina E*	22 IU (15 mg) naturales 33 IU (30 mg) sintetica	≥ 100 IU	Más del 90% de individuos
La Luteína y la Zeaxanthin**	-	6 mg	Consumo promedio por día 1.7 mg

* La Food and Nutrition Board informó de dos diferentes valores de dosis diaria recomendada de vitamina E, según la fuente natural o sintético.

**No hay dosis diaria recomendada de luteína, zeaxantina y beta caroteno

1. Ingestas dietéticas de referencia para la vitamina C, vitamina E y carotenoides. Instituto de Medicina, 2000.

2. Ingestas dietéticas de referencia para la vitamina A y zinc. Instituto de Medicina, 2001.

3. Vitaminas y minerales de datos se obtuvo de la CSFII, 1994-1996. Los valores corresponden a todas las personas.

4. datos de los carotenoides se obtuvo de NHANES III, 1988-1994.

FUENTES DEL ALIMENTO

La mayoría de las frutas y las verduras son excelentes fuentes de vitamina C, como naranjas, toronjas, fresas y papaya, así como los pimientos verdes y tomates.

La vitamina E es más difícil de obtener en las comidas, ya que se encuentra en muy pequeñas cantidades en los alimentos, como los aceites vegetales, nueces y semillas. Buenas fuentes alimenticias son los aceites vegetales (incluido el aceite de cártamo y maíz), las almendras, nueces, germen de trigo y semillas de girasol.

La luteína y la zeaxantina se encuentran juntos en las fuentes de muchos alimentos. Los vegetales de hojas verdes son la principal fuente de luteína y zeaxantina, pero también están presentes en cantidades menores en otras frutas y verduras, como el brócoli, los pimientos de color naranja, maíz, guisantes caquis, y las mandarinas.

BUENAS FUENTES DEL ALIMENTO DE LA VITAMINA E (MG / PORCIÓN)

Alimento	Cantidad	Vitamina E
Almendras	1/4 taza	9.3 (13.9 IU)
Semillas de Girasol	1/4 taza	5.8 (8.7 IU)
Aceite de Cártamo	1 cucharada	4.7 (7.0 IU)
Maní	1/4 taza	3.3 (4.9 IU)
Mantequilla de maní	2 cucharada	3.2 (4.8 IU)
Aceite de maíz	1 cucharada	2.8 (4.2 IU)

Fuente: Base de datos de nutrientes del USDA para la versión estándar de referencia 13

BUENAS FUENTES DEL ALIMENTO DE LA VITAMINA C (MG / PORCIÓN)

Alimento	Cantidad	Vitamina C
El jugo de naranja, recién exprimido	1 taza	124
El zumo de pomelo, recién exprimido	1 taza	94
Papaya	1/2 medianas	94
Melón	1/4 melón	86
Naranja	1 medianas	80
Pimientos verdes, crudos picados	1/2 taza	67
Jugo de tomate	1 taza	44
fresas	1/2 taza	43
Brócoli, crudo picado	1/2 taza	41
Pomelo	1/2 medianas	40

Fuente: Base de datos de nutrientes del USDA para la versión estándar de referencia 13

BUENAS FUENTES DEL ALIMENTO DE LA LUTEÍNA Y LA ZEAXANTINA (MG / PORCIÓN).

Alimentos/Servir (1 taza)	La luteína y la zeaxantina	Luteína	Zeaxantina
Col rizada	20.5 - 26.5*	-	1.1 - 2.2*
Collard Verdes	15.3	-	5.1
Espinacas	3.6 - 12.6*	1.7 - 13.3*	0.5 - 5.9*
Hojas de nabo	12.1	-	0.4
Brócoli	2.1 - 3.5*	1.4 - 1.6*	-
Maíz, Amarillo	1.4 - 3.0	0.6	0.9
Guisantes, Verdes	2.3	2.2	-
Naranja pimienta	-	-	1.7
caquis	1.4	-	0.8
Mandarina	0.5	-	0.2

* Dependiendo de la variedad y preparación