

La visión y la nutrición

Por: Brandie Shaw

Desde que éramos niños, nuestras mamás nos animaban a comer frutas y verduras. La Administración de Alimentos y Drogas también sugiere que comamos cinco porciones al día. La mayoría de las personas se dan cuenta que los alimentos nutritivos les ayudarán a combatir las enfermedades, reducir el colesterol y mejorar el aspecto de su piel. Pero quizá no se den cuenta de que una dieta nutritiva también puede tener un gran impacto en su visión.

Más de 22 millones de estadounidenses tienen cataratas y otros 9 millones padecen degeneración macular relacionada con la edad. Estas son las 2 causas principales de la pérdida de la visión en adultos. Algunos investigadores sugieren que un aumento en el consumo de ciertas vitaminas puede aminorar el avance de ambas enfermedades. Se han investigado dos categorías de nutrientes.

Se cree que antioxidantes como el zinc y las vitaminas A, C y E ayudan a mantener las células y tejidos en todos los órganos, incluyendo el ojo. Los antioxidantes ayudan a nuestro cuerpo a defenderse de los radicales libres. Los fumadores están tres veces más expuestos a la degeneración macular que los no fumadores ya que fumar fomenta los radicales libres.

Una combinación de zinc y las vitaminas A, C y E, conocida como la fórmula AREDS, puede encontrarse en varias tiendas de alimentos naturistas. Se ha utilizado para tratar casos moderados y avanzados de degeneración macular.

Los carotenoides son la otra categoría principal de nutrientes. Este grupo incluye el beta-caroteno, licopeno, luteína y zeaxantina. Los carotenoides pueden encontrarse en frutas y verduras coloridas como zanahorias, pimientos rojos y naranjas así como en las de hoja verde como la col rizada y el brócoli. Se ha descubierto que las vitaminas C y E y los carotenoides luteína y zeaxantina retrasan o aminoran el crecimiento de las cataratas.

En estudios de dichos suplementos, las dosis fueron mucho más altas que las dosis diarias recomendadas por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Es importante consultar a un médico antes de comenzar a tomarlos para garantizar que no haya efectos secundarios o interacciones con sus medicinas recetadas. Estos suplementos no sustituyen los tratamientos de enfermedades oculares más convencionales.

Es importante una dieta balanceada para mantener la salud ocular, así como la salud en general. Al complementar su dieta con estos nutrientes adicionales, usted añadirá una línea adicional de defensa contra las enfermedades.

Luteína y Zeaxantina	Absorbe la luz azul, aminora el progreso de las cataratas, apoya la salud de las células maculares
Beta caroteno	Absorbe la luz azul, mejora la visión nocturna
Zinc	Mejora la visión nocturna, aumenta la inmunidad
Vitaminas A, C y E	Fortalecen las defensas contra los radicales libres

Fuentes: Prevent Blindness America, National Eye Institute, Archives of Ophthalmology

DAVISVISION™
SEE LIFE

www.davisvision.com