

Τα πλούσια σε βιταμίνη C τρόφιμα προστατεύουν από τον καταρράκτη στα μάτια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κατανάλωση

τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη «φρενάρει» τον καταρράκτη στα μάτια, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Είναι η πρώτη μελέτη που έγινε μεταξύ διδύμων και δείχνει ότι η διατροφή μπορεί να παίζει μεγαλύτερο ρόλο και από τους γενετικούς παράγοντες, όσον αφορά την εξέλιξη και τη σοβαρότητα του καταρράκτη, της συχνότερης αιτίας τύφλωσης των ηλικιωμένων διεθνώς.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή οφθαλμολογίας Κρις Χάμοντ του King's College του Λονδίνου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Ophthalmology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Οφθαλμολογίας, εξέτασαν στοιχεία για πάνω από 1.000 ζεύγη διδύμων γυναικών, συσχετίζοντας τη διατροφή κάθε μίας με την πρόοδο του καταρράκτη της στην ηλικία περίπου των 60 ετών και, στη συνέχεια, ξανά μετά από δέκα έτη.

Στο ξεκίνημα της έρευνας, όσες γυναίκες ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C, είχαν 20% μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης καταρράκτη. Στο τέλος της έρευνας, μετά τη δεκαετία, οι γυναίκες που καταναλάωναν τα περισσότερα τρόφιμα με βιταμίνη C, είχαν 33% μικρότερη πρόοδο του καταρράκτη.

Οι κληρονομικοί-γενετικοί παράγοντες υπολογίσθηκε ότι επηρεάζουν σε πολύ μικρότερο βαθμό (35%) την εξέλιξη του καταρράκτη σε σχέση με τους διατροφικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες (65%). Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι τελικά οι γενετικοί παράγοντες μπορεί να παίζουν μικρότερο ρόλο στην εξέλιξη του καταρράκτη από ό,τι είχε υποτεθεί έως τώρα.

Ο καταρράκτης - πλην του παιδικού- <http://www.diakonima.gr/wp-admin/post-new.php> εμφανίζεται σε προχωρημένη ηλικία και θολώνει ολοένα περισσότερο τον φακό του ματιού λόγω προϊούσας οξειδωσης. Το γιατί η βιταμίνη «φρενάρει» τον καταρράκτη, δεν είναι ξεκάθαρο, αλλά πιθανότατα αυτό οφείλεται στο ότι λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό. Το φυσικό υγρό μέσα στο οποίο «κολυμπά» ο φακός του ματιού, είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Η προσθήκη έξτρα βιταμίνης C μέσω των τροφών φαίνεται πως παρέχει πρόσθετη προστασία.

Οι ερευνητές επεσήμαναν ότι, από την έρευνά τους τουλάχιστον, προκύπτει ότι η προστατευτική δράση αφορά τις τροφές (π.χ. φρούτα και λαχανικά) και όχι τα διατροφικά συμπληρώματα με βιταμίνη C.

«Αν και δεν μπορούμε να αποφύγουμε τελείως την εμφάνιση του καταρράκτη, πιθανώς είμαστε σε θέση να καθυστερήσουμε την εμφάνισή του και να επιβραδύνουμε την επιδείνωσή του, τρώγοντας τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C» δήλωσε ο Χάμοντ.

Περισσότεροι από 20 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έχουν μειωμένη ή καθόλου όραση λόγω του καταρράκτη.

Πηγή: ikypros.com