

# Η βιταμίνη C κατά καταρράκτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C μπορεί να ανακόψει την εξέλιξη του καταρράκτη στα μάτια. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε βρετανική μελέτη η οποία δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Ophthalmology* και αποδεικνύει ότι οι γενετικοί παράγοντες παίζουν δευτερεύουσα σημασία στην εξέλιξη της νόσου.

Ο καταρράκτης παραμένει η συχνότερη αιτία τύφλωσης παρότι η σύγχρονη οφθαλμιατρική μπορεί εύκολα να αφαιρέσει τους θολωμένους φακούς αποκαθιστώντας την καλή όραση.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Κινγκς Κόλετζ του Λονδίνου μελέτησαν κατά πόσο θα μπορούσαν να ανακόψουν την εξέλιξη της νόσου με διάφορες διατροφικές επιλογές. Έτσι ζητήσαν από χίλιες δίδυμες Βρετανίδες να τηρούν ημερολόγιο όλων

των τροφίμων που έτρωγαν. Όταν έγιναν 60 ετών, με τις κατάλληλες τεχνικές μεθόδους, μετρήσαν τη θολότητα των φακών, όπως έκαναν και δέκα χρόνια αργότερα. Έτσι διαπίστωσαν ότι μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C συνδέεται με περιορισμό του κινδύνου εμφάνισης καταρράκτη της τάξης του 20%, ενώ αργότερα διαπίστωσαν ότι η πλούσια σε βιταμίνη C διατροφή μείωνε τις πιθανότητες εξέλιξης του καταρράκτη κατά 33%. Το 35% της διαφοράς της εξέλιξης της νόσου οφειλόταν σε γενετικούς παράγοντες, ενώ περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η διατροφή, επηρέαζαν την κατάσταση κατά 65%. Η βιταμίνη C δρα ευεργετικά επειδή είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό. Άλλωστε στο υγρό στο εσωτερικό του φακού υπάρχει υψηλή συγκέντρωση βιταμίνης C που αποτρέπει τη θόλωση των φακών. Τέλος, η μελέτη αφορά μόνο τη φυσιολογική πρόσληψη βιταμίνης C κι όχι υπό τη μορφή συμπληρωμάτων.

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)