

Τα ω-3 λιπαρά μειώνουν τον κίνδυνο για προβλήματα στα μάτια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό JAMA Ophthalmology, δείχνει πως η υψηλότερη πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης αμφιβληστροειδοπάθειας σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από περίπου 3.500 διαβητικούς ασθενείς, ηλικίας 55-80 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν για διάστημα 6 ετών.

Η πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων αξιολογήθηκε με χρήση ερωτηματολογίων συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων, μέσω των οποίων εκτιμήθηκε κατά πόσο οι εθελοντές κατανάλωναν τη συστηνόμενη ποσότητα ω-3 λιπαρών, δηλαδή 500 mg/ημέρα.

Συνολικά, φάνηκε πως οι συμμετέχοντες που έφταναν τη συστηνόμενη ημερήσια πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων, είχαν 48% χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης διαβητικής αμφιβληστροειδο-πάθειας, συγκριτικά με όσους δεν την έφταναν.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης βρίσκονται σε συμφωνία με τα δεδομένα που έχουν προκύψει από πειραματικές μελέτες, σχετικά με την παθογένεση της νόσου, ενώ παράλληλα, επιβεβαιώνουν το χαρακτηρισμό των ω-3 λιπαρών ως «καλών» λιπαρών που συνδέονται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη diatrofis.gr