

Odpowiednie spowalniają wzroku

suplementy degenerację

4 czerwca 2022

Prowadzone przez wiele lat badania Age-Related Eye Disease Studies (AREDS i AREDS2) wykazały, że odpowiednie suplementy spowalniają postęp zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) najpowszechniejszej przyczyny utraty wzroku w starszym wieku. Naukowcy z Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) przeanalizowali dane z 10 lat AREDS2. Wykazali, że suplement, w którym beta-karoten zastąpili luteiną i zeaksantyną nie tylko zmniejsza ryzyko nowotworu płuc – osiągnięto to dzięki pozbyciu się beta-karotenu – ale bardziej efektywnie zmniejsza ryzyko AMD niż suplement zawierający beta-karoten.

„Dwa wcześniejsze wspierane przez NIH badania wykazały, że beta-karoten zwiększa ryzyko raka płuc u palaczy. Dlatego też naszym celem w badaniu AREDS2 było opracowanie równie efektywnej formuły dla każdego, niezależnie od tego, czy jest palaczem, czy też nie” – mówi główna autorka raportu, doktor Emily Chew, dyrektor Wydziału Epidemiologii i Zastosowań Klinicznych w Narodowym Instytucie Oka (National Eye Institute, NEI). „Prowadzone przez 10 lat badania wykazały, że nowy skład jest bardziej bezpieczny i w większym stopniu spowalnia postępy AMD”.

Oryginalne badania AREDS rozpoczęto w 1996 roku. Wykazały one, że suplement składający się z 500 mg witaminy C, 400 jednostek witaminy E, 2 mg miedzi, 80 mg cynku i 15 mg beta-karotenu znacząco spowalnia postępy AMD od postaci umiarkowanej do zaawansowanej. Jednak prowadzone jednocześnie dwa inne badania wykazały, że osoby, które palą papierosy i przyjmują beta-karoten są narażone na znacznie większe niż spodziewane ryzyko raka płuc.

W 2006 roku rozpoczęły się badania AREDS2, w ramach których beta-karoten z AREDS zastąpiono 10 mg luteiny i 2 mg zeaksantyny. Luteina i zeaksantyna to antyoksydanty obecne w siatkówce. Grupą użytą do porównania w AREDS2 były osoby, które nigdy nie paliły lub rzuciły palenie. Osobom tym podawano pierwotną formułę, z beta-karotenem. Po pięciu latach badań stwierdzono, że luteina i zeaksantyna nie zwiększają ryzyka raka płuc, a nowa formuła zmniejsza ryzyko AMD o około 26%. Pod koniec badań wszystkim uczestnikom AREDS2 zaoferowano suplement z nową formułą.

Autorzy najnowszego raportu prześledzili dalsze losy 3883 z 4203 osób, które wzięły udział w AREDS2. Sprawdzali, czy u osób tych AMD przekształciło się w formę zaawansowaną i czy zdiagnozowano u nich nowotwór płuc. Pomimo tego, że pod koniec badań AREDS2 wszyscy uczestnicy zrezygnowali z suplementu z beta-karotenem, analizy wykazały, że u palaczy lub byłych palaczy, którzy przyjmowali beta-karoten, ryzyko zapadnięcia na raka płuc jest ciągle niemal 2-krotnie większe. U osób, które przyjmowały luteinę i zeaksantynę nie stwierdzono wzrostu ryzyka.

Ponadto ta dodatkowa analiza wykazała, że osoby, które od samego początku otrzymywały suplement z luteiną i zeaksantyną – więc przyjmowały go zarówno w czasie AREDS2 (2006–2011) jak i przez pięć kolejnych lat – ryzyko przekształcenia się AMD w postać zaawansowaną było o 20% mniejsze, niż u osób, które przez pierwszych 5 lat otrzymywały suplement z beta-karotenem i później zaczęły przyjmować nowy suplement. „To potwierdza, że zastąpienie beta-karotenu luteiną i zeaksantyną było właściwym wyborem” – mówi doktor Chew.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: National Eye Institute

Źródło: KopalniaWiedzy.pl