

Witamina C może chronić przed zaćmą

26 marca 2016

Większe spożycie witaminy C ogranicza postępy zaćmy starczej jądrowej (umiejscowionej w środkowej części soczewki). Pierwsze badanie na bliźniętach miało pokazać, w jaki stopniu na rozwój tej choroby wpływają geny, a w jakim czynniki środowiskowe.

Naukowcy z King's College London przez mniej więcej dekadę przyglądali się postępom zaćmy u 324 par bliźniaczek (151 jednojajowych i 173 dwujajowych) z rejestru Twins UK. Analizowali zdjęcia soczewek kobiet (zastosowano obrazowanie Scheimpfluga). Spożycie witaminy C oceniano za pomocą kwestionariusza żywieniowego.

Okazało się, że większe spożycie witaminy C wiązało się z 33-proc. spadkiem progresji zaćmy i bardziej przejrzystymi soczewkami.

Studium wykazało także, że czynniki środowiskowe, w tym dieta, wpływały na zaćmę silniej niż czynniki genetyczne, za pomocą których można było wyjaśnić tylko 1/3 (35%) zmienności zmętnienia soczewki.

Ciecz wodnista, która wypełnia przednią komorę oka, jest bogata w witaminę C, co zapobiega utlenianiu i mętnieniu soczewki. Brytyjczycy uważają, że progresji zaćmy zapobiega zwiększenie ilości/dostępności witaminy C w tej substancji.

Prof. Chris Hammond podkreśla, że uzyskane wyniki sugerują, że „w zapobieganiu zaćmie może pomóc wdrożenie prostych zmian dietetycznych, np. zwiększenie ilości zjadanych owoców i warzyw [...]”. Wg niego, o ile nie możemy uniknąć starzenia, o tyle nad cukrzycą czy paleniem, a więc czynnikami ryzyka katarakty tego typu, da się już w pewnym stopniu zapanować.

„Zbilansowana dieta i generalnie zdrowy tryb życia mogą wyeliminować konieczność operacji.”

Ograniczeniem tego obserwacyjnego studium jest m.in. skład próby. Ponieważ są to same kobiety o głównie brytyjskich korzeniach, a spostrzeżenia dot. postępów zaćmy dotyczą wieku średnio 60-70 lat, wniosków nie da się generalizować na szerszą populację.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: kcl.ac.uk

Źródło: KopalniaWiedzy.pl