

## Estudio demuestra que la alta ingesta de vitamina K1 reduce la formación de cataratas



Un estudio reciente publicado en *JAMA Ophthalmology* reveló que el aumento de la ingesta de vitamina K1 en la dieta reduce la formación de cataratas. El estudio fue realizado en una población de edad avanzada del Mediterráneo.

Una catarata es una nubosidad que se forma en la lente transparente del ojo, lo que reduce la visión. La base molecular exacta de la formación de la catarata todavía no se conoce; Sin embargo, los investigadores sugieren que la inflamación y el estrés oxidativo son componentes clave en esta patología. Los estudios han revelado que la vejez es un factor de riesgo común para la formación de cataratas, junto con la diabetes mellitus tipo II, la obesidad y fumar cigarrillos. La comprensión de la fisiopatología de las cataratas es vital para el descubrimiento y el desarrollo posterior de nuevas estrategias terapéuticas.

Un estudio reciente publicado en [JAMA Ophthalmology](#) investigó la relación entre la ingesta dietética de vitamina K1 y la incidencia de cataratas en una población mediterránea de edad avanzada. Anteriormente, los metanálisis revelaron que una mayor ingesta de ciertas vitaminas, frutas y verduras, se asociaron con una menor prevalencia de cataratas o cirugía de cataratas. El

presente estudio investigó el papel de la vitamina K1 debido a sus conocidas propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes.

El análisis se realizó como parte del estudio Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) e incluyó un total de 5.860 participantes después de haber aplicado los criterios de exclusión.

Los participantes fueron seguidos durante un promedio de 5,6 años, durante los cuales se les pidió que completaran un cuestionario de frecuencia alimentaria en la línea de base y anualmente a partir de entonces. Estos datos, junto con la base de datos de nutrientes del [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos](#), se utilizaron para estimar la ingesta de vitamina K1. El análisis basal demuestra que las personas con mayor ingesta de vitamina K1 tenían una circunferencia de cintura más baja, eran más activas físicamente y tenían menos probabilidades de fumar. Además, estos individuos eran menos propensos a tener cataratas y someterse a cirugía de cataratas, en comparación con los individuos con menor consumo de vitamina K1. Estos resultados permanecieron verdaderos después de ajustar los factores potencialmente confusos.

En conclusión, el estudio reveló que una mayor ingesta de vitamina K1 en la dieta se asocia con un menor riesgo de cataratas, posiblemente debido a las propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes de la vitamina K1. Se necesita más investigación básica para confirmar esta noción y para comprender mejor la fisiopatología de la formación de las cataratas. En conclusión, el presente estudio pone de relieve el potencial de la modulación de la dieta como una estrategia terapéutica potencialmente eficaz para reducir el riesgo de cataratas.