

## ¿Los antioxidantes pueden prevenir las cataratas?



En todo el mundo, las cataratas son la principal causa de ceguera y pérdida de la visión. En los Estados Unidos, más del 50% de todas las personas de 80 años o más han tenido que someterse a una cirugía de cataratas, lo que cuesta un estimado de \$ 6.8 mil millones al año. **La cirugía de cataratas es la única forma definitiva de tratar las cataratas.**

Debido a los recursos limitados, los ciudadanos de los países en desarrollo a menudo no pueden permitirse la cirugía de cataratas y deben sufrir a través de la opacidad de la lente progresiva que no sólo hace que sea más difícil de ver en condiciones regulares, sino que también hace difícil de ver por la noche o cuando el resplandor es un problema.

En otras palabras, es muy difícil (y peligroso) para las personas con cataratas conducir por la noche.

Debido a la limitada disponibilidad de la cirugía de catarata en muchos países de todo el mundo, **los expertos en el en la materia han estado buscando una manera de prevenir las cataratas.** Se estima que el descubrimiento de una medida preventiva que retrase el inicio de las cataratas en 10 años podría resultar en una disminución del 50% en la carga visual y quirúrgica. Actualmente, muchos investigadores de los ojos creen que el consumo de antioxidantes de alguna

manera puede prevenir las cataratas.

Lea también: [15 fuentes de antioxidantes económicas y abundantes](#)

Una hipótesis generalmente bien aceptada en relación con **las causas** y el desarrollo de cataratas, son aquellas relacionadas con **la edad, el estrés oxidativo y los desequilibrios osmóticos**. Más específicamente, un exceso de radicales libres daña las proteínas de la lente y los lípidos en el epitelio, obscureciendo así la lente y conduciendo a una opacidad progresiva. Los antioxidantes como la vitamina C y la vitamina E estabilizan estos radicales libres, y por lo tanto anulan la destrucción de los radicales libres.

De hecho, sabemos que la lente almacena preferentemente algunos antioxidantes como la asluteína, la zeaxantina, la vitamina E y la vitamina C.

Por supuesto, otros factores además del estrés oxidativo y los radicales libres también juegan un papel en el desarrollo de cataratas incluyendo:

- Luz ultravioleta
- Consumo de alcohol
- **Diabetes**
- Terapia hormonal
- Fumar
- Obesidad

Estos factores probablemente exacerban aún más el estrés oxidativo y perjudican la capacidad de su ojo para defenderse contra daños o reparar el daño de la lente. Entonces la pregunta que queda es **¿Cómo puedo prevenir o combatir las cataratas?**

## **Prevención de las cataratas con una dieta rica en antioxidantes**

Los resultados de un estudio sueco publicado en JAMA Ophthalmology en 2014 sugieren que **la prevalencia de cataratas se reduce** entre las personas que consumen alimentos ricos en antioxidantes regularmente, como **verduras de hoja, granos enteros y café**. En este amplio estudio de mujeres de mediana edad y ancianas, se ajustaron las variables de confusión como el tabaquismo, el índice de masa corporal, la actividad física y el nivel educativo, y los resultados aún eran estadísticamente significativos.

Lea también: [¿Cuáles son los beneficios de los antioxidantes?](#)

Debido a que los niveles aumentados de antioxidantes en la dieta de una persona se asocian con una menor prevalencia de la formación de cataratas, es tentador pensar que los suplementos antioxidantes también pueden disminuir el riesgo de cataratas. Sin embargo, **la investigación**

### **sobre si los suplementos antioxidantes funcionan para prevenir las cataratas ha producido resultados inconsistentes.**

Un ensayo reciente de control aleatorio publicado en la revista [Ophthalmology](#) en 2014 sugiere que las multivitaminas ricas en mezclas antioxidantes redujeron el riesgo de cataratas nucleares (un tipo de catarata) en un 9% durante un período de 11,2 años.

Otro estudio sugiere que en aquellos participantes de la investigación que ya están comiendo una dieta rica en antioxidantes, la administración de suplementos antioxidantes en dosis altas puede aumentar el riesgo de formación de cataratas. Este hallazgo contraintuitivo se atribuye a la hipótesis de que en cantidades excesivas, los antioxidantes pueden convertirse en pro-oxidantes y causar estrés oxidativo.

Esta es una razón por la cual **los suplementos antioxidantes individuales** o las preparaciones multivitaminicas **hacen poco para prevenir las cataratas**. Probablemente tiene que ver con la complejidad del metabolismo humano. Sin embargo, hasta la fecha, ninguna combinación limitada y artificial todavía puede reproducir el valioso antioxidante presente en los alimentos saludables.

Además, pueden haber muchos más antioxidantes que todavía tenemos que descubrir, y estos antioxidantes desconocidos probablemente juegan un papel importante en la prevención de cataratas y otros tipos de enfermedades.

### **Reflexiones finales**

La investigación demuestra que los suplementos antioxidantes hacen poco para prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, **una dieta rica en vegetales frondosos, frutas coloridas y otras fuentes de antioxidantes se ha asociado con un menor riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas**. Del mismo modo, mientras que una dieta equilibrada rica en antioxidantes puede ayudar a prevenir la formación de cataratas, los suplementos antioxidantes actuales probablemente hacen poco para prevenir la enfermedad.

En última instancia, si usted espera aprovechar el beneficio de los antioxidantes, su mejor apuesta **es consumir antioxidantes en el contexto de una dieta nutritiva** y evitar tomar suplementos antioxidantes que probablemente hacen poco y que incluso pueden causarle daño.

Referencias:

Rautiainen S, Lindblad BE, Morgenstern R, Wolk A. Capacidad Antioxidante Total de la Dieta y Riesgo de la Catarata Relacionada con la Edad A Cohorte Prospectiva Poblacional de Mujeres JAMA Ophthalmology. 2014; 132 (3): 247 - 52.

Mares J. Antioxidantes alimentarios para prevenir el cáncer. JAMA. 2015; 313 (10): 1048 - 9.

**Foromed**

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---