

# Antioxidantes y DMAE

## Dos estudios sobre DMAE

*Fuente: Jano On-line y agencias*

### Consumo de antioxidantes y menor riesgo de DMAE

Una dieta con un alto consumo de betacarotenos, vitaminas C y E y zinc está asociada con un menor riesgo de degeneración macular asociada a la edad (DMAE), según un estudio del Erasmus Medical Centre, de Rotterdam (Holanda), publicado en el “Journal of the American Medical Association” (JAMA).

Los científicos analizaron si los antioxidantes presentes en las comidas diarias podían jugar un papel en la prevención de la DMAE. El consumo dietético fue evaluado utilizando cuestionarios de frecuencia alimentaria y sus participantes se incorporaron entre los años 1990 y 1993, con un seguimiento hasta 2004. El estudio incluyó a habitantes de clase media de Rotterdam de 55 años o más. De las 5.836 personas bajo riesgo de DMAE, 4.765 proporcionaron datos dietéticos confiables y 4.170 participaron en el seguimiento con una media de ocho años por persona.

Durante este seguimiento, 560 personas desarrollaron la afección ocular, la mayoría de ellos en su fase inicial. El consumo de betacaroteno, vitamina C y E y zinc por encima de la media en comparación con el consumo de menos de la media en al menos uno de estos nutrientes, se asoció con un 35 por ciento menos de riesgo de DMAE. En las personas con un consumo menor de la media en los cuatro nutrientes, el riesgo de DMAE aumentó un 20%.

Según los científicos, el estudio sugiere que el riesgo de DMAE puede ser modificado por la dieta, en particular por la vitamina E y el zinc dietéticos. El consumo de vitamina E puede aumentarse a través de los productos integrales, aceites vegetales, huevos y frutos secos. Las altas

concentraciones de zinc se encuentran en carne, aves de corral, pescado, productos integrales y lácteos. Las zanahorias, coliflores y espinacas son fuentes principales de betacaroteno y la vitamina C se puede encontrar en los cítricos, pimientos verdes, brócoli y patatas. El estudio también muestra que los alimentos ricos en estos nutrientes parecen ser más importantes que los suplementos nutricionales.

Aunque será necesario confirmar el estudio, los datos indican que un alto consumo de antioxidantes específicos procedentes de una dieta regular podría retrasar el desarrollo de la DMAE.

JAMA 2005;294:3101-3107

### **Altas dosis de antioxidantes mejoran la visión en pacientes con DMAE seca**

El consumo regular de altas dosis de antioxidantes parece ofrecer un beneficio visual a algunos pacientes con degeneración macular asociada a la edad (DMAE) en su forma seca, según ha explicado el **Dr. Stuart Richer**, del Medical Center Eye Clinic, de Chicago (Estados Unidos), en la reunión Euroretina, de Lisboa.

El Dr. Richer presentó los resultados de un ensayo clínico sobre suplementos diarios de 6 mg a 10 mg de luteína. Este tipo de suplemento podría resultar una ayuda a una población de 100.000 personas con DMAE seca, sólo en Estados Unidos.

El ensayo clínico confirma los resultados de estudios anteriores que mostraban una mejoría de la función visual en la mayoría de los pacientes con DMAE que tomaron suplementos de luteína.

El objetivo del Lutein Antioxidant Supplementation Trial era determinar si los suplementos nutricionales con luteína carotenoidea o luteína con antioxidantes, vitaminas y minerales, mejoraba la función visual y los síntomas de la DMAE atrófica.

El estudio, prospectivo y aleatorio, se llevó a cabo sobre 90 pacientes con DMAE atróficas, durante 12 meses. Los pacientes fueron divididos en tres grupos. Uno recibió un suplemento de 10 mg de luteína solo. El segundo, luteína con un amplio espectro de antioxidantes y un suplemento de vitaminas, llamado Ocupower. Y un tercer grupo, placebo.

A los 12 meses, un 36% de pacientes del grupo de solo luteína obtuvo mejoría visual. Pero, esta mejoría alcanzó hasta el 43% de los pacientes que fueron tratados con luteína y antioxidantes.

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=40772>