

NUTRIENTES RECOMENDADOS PARA OJOS SANOS

Nutrientes esenciales que sus ojos necesitan

¿Sabía que pequeños cambios en su dieta pueden tener un gran impacto en sus ojos? De hecho, los estudios de investigación publicados han identificado nutrientes esenciales que promueven la visión sana, mejoran el funcionamiento visual, y pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades oculares.¹⁻¹⁰

Considere la lista de abajo ^{7,12} y recuerde que la ingesta diaria recomendada de estos nutrientes esenciales requiere típicamente suplementos además de su dieta. Solo cerciórese de consultar a su médico o profesional de la salud del ojo antes de comenzar cualquier nuevo régimen de nutrición, incluyendo cuando cambia el uso del suplemento alimenticio.

10

MG/DÍA

Luteína^{2,3}

con Zeaxantina **2 MG/DÍA**

Vegetales de hojas verdes tales como espinaca, coles silvestres o rizadas; maíz, huevos o suplementos de luteína

500

MG/DÍA

DHA/EPA^{4,5}

Ácidos grasos esenciales

Pescados carnosos como el atún o el salmón o los suplementos de aceite de pescado

500

MG/DÍA

Vitamina C^{1,9,10}

Jugo de naranja, otros cítricos y jugos fortificados, frutas cítricas o suplementos de vitamina C

400

UI/DÍA

Vitamina E^{1,9,10}

Nueces, ensaladas y aceites vegetales, mantequilla de cacahuete, cereales fortificados, camote o suplementos de Vitamina E

40-80

MG/DÍA

Zinc^{* 1,6}

Carne roja, de pollo, ostras, cereales fortificados para el desayuno, nueces, frijoles homeados, leche o suplementos multivitamínicos/minerales

* La dosis de 40 – 80 mg de zinc es para gente diagnosticada en alto riesgo de degeneración macular asociada a la edad (AMD, por sus siglas en inglés) o que experimentan etapas tempranas de esta enfermedad. El consumo de referencia alimenticio recomendado (RDA, por sus siglas en inglés) de zinc es de 11 mg para hombres y 8 mg para mujeres. Altas dosis de zinc pueden causar malestar estomacal. **De la misma forma, los suplementos de zinc han sido conocidos por interferir con la absorción del cobre, así que 2 mg de cobre al día son sumamente recomendados para la gente que suplementa su dieta con zinc.**⁸ Excelentes fuentes de cobre son las nueces mezcladas, las semillas de girasol, y los frijoles.¹²

Continúa al otro lado

NUTRIENTES RECOMENDADOS PARA OJOS SANOS

La nutrición apropiada es crítica

Necesidad absoluta – Hoy, 25 millones de personas a nivel mundial son afectadas por enfermedades oculares como la degeneración macular asociada a la edad (AMD, por sus siglas en inglés) y las cataratas. La degeneración macular asociada a la edad es la causa líder de la ceguera en gente mayor de 55 años.

Ciencia emergente – En 2001, el Instituto Nacional del Ojo concluyó que la degeneración macular asociada a la edad es un desorden responsivo de la nutrición en su Estudio de las Enfermedades Oculares Asociadas a la Edad (AREDS, por sus siglas en inglés).¹ Un estudio de seguimiento (AREDS2) comenzó en junio de 2008 e incluye 4,000 pacientes en alto riesgo de degeneración macular asociada a la edad. AREDS2 está evaluando los efectos protectivos que la luteína, zeaxantina, y omega-3 puedan tener contra esta enfermedad así como el vínculo entre la nutrición y la densidad óptica del pigmento macular (MPOD, por sus siglas en inglés), el desarrollo de cataratas, y el funcionamiento visual.¹¹

ESTUDIO AREDS2 – DOSIS DE SUPLEMENTO DE NUTRIENTES/DÍA:¹¹

Luteína: 10 mg	DHA: 350 mg	Vitamina C: 500 mg
Zeaxantina: 2 mg	EPA: 650 mg	Vitamina E: 400 UI
Cobre: 2 mg	Zinc: 80 or 25 mg	

Pregunte a su oculista – acerca de los nutrientes que pueda necesitar diariamente para mantener sus ojos sanos, reducir el riesgo de ciertas enfermedades oculares, o mejorar el funcionamiento visual. Visite por favor www.aoa.org o www.luteininfo.com para mayor información.

Profesionales del cuidado de los ojos – para reordenar estos folletos gratis para su oficina, por favor envíe un correo a: publicrelations@aoa.org

REFERENCIAS

1. (2001). "A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8." *Arch Ophthalmol* **119**(10): 1417-36. 2. Richer, S., W. Stiles, et al (2004). "Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial)." *Optometry* **75**(4): 216-30. 3. Stringham, J. M. and B. Hammond (2008). "Macular Pigment and Visual Performance Under Glare Conditions." *Optometry & Vision Science* **85**(2): 82-88. 4. Cho E. et al. (2001). "Prospective study of dietary fat and the risk of age-related macular degeneration." *Am. J. Clin.Nutr.* **73**: 209-218. 5. Connor W. E., et al. (1992). "Essential fatty acids: the importance of n-3 fatty acids in the retina and brain." *Nutr Rev* **50**(4): 21-29. 6. Grahn, B. H., P. G. Paterson, et al. (2001). "Zinc and the eye." *Journal of the American College of Nutrition* **20**(2 Suppl): 106-118. 7. Meyer, B. J. et al. (2003). "Dietary intakes and food sources of omega-6 and omega-3 polyunsaturated fatty acids." *Lipids* **38**(4): 391-8. 8. Christen, W. G., S. Lieu et al. (2008) "Dietary carotenoids, vitamins C and E, and risk of cataract in women: a prospective study." *Archives of Ophthalmology* **126**(1): 102-9. 9. Seddon, J. M., et al. (1994). "Dietary carotenoids, vitamins A, C, and E, and advanced age-related macular degeneration. Eye Disease Case-Control Study Group." *Jama* **272**(18): 1413-20. 10. Age-Related Disease Study Research Group (2007). "The Relationship of Dietary Carotenoid and Vitamin A, E and C Intake with Age-Related Macular Degeneration in a Case- Control Study. AREDS Report No. 22." *Arch Ophthalmol* **125**(9):1225-1232. 11. Chew, E. (2007). "Age-related eye disease study 2 protocol." National Eye Institute Protocol 07-EI-0025. 12. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2008. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcompsearch>

Esta información es traída a usted por:

