

Comer por los ojos

Atiborrarnos a zanahorias no nos va a reportar una vista de lince. Pero necesitamos zinc y vitaminas A, B, C y E para mantenerla sana. Casi el 70% de las patologías oculares se relacionan con problemas de nutrición

Los ojos de un gran miope de 40 años son los de alguien de 50; envejecen 10 veces más que los sanos a partir de 10 dioptrías, según establece el catedrático de Oftalmología Jorge Alió. Al igual que la piel -que es un excelente indicador indirecto de cómo se encuentran nuestros órganos visuales-, los ojos necesitan antioxidantes que ayuden a paliar o al menos a ralentizar este proceso de desgaste. "Sufren los mismos tipos de agresión", insiste el profesor.

La luz, los rayos ultravioleta y la nutrición son factores a los que los oculistas prestan cada vez mayor atención. La buena noticia es que el clima mediterráneo, abundante en horas de sol y rayos UVA, es muy beneficioso para la visión junto con una dieta rica en vitaminas, minerales y sustancias carotenoides y flavonoides, que protegen, barren y limpian los radicales libres. La mala noticia es el abandono a pasos agigantados de esa dieta mediterránea.

"Cuando nos quemamos la piel, nuestros ojos también pueden quedar afectados, irritados, secos, incluso con una lesión en la retina", tercia Francisco Arrieta, especialista de la unidad de nutrición y dietética del hospital Ramón y Cajal de Madrid y defensor de la alimentación como eje transversal en cualquier especialidad médica.

El mito de la zanahoria

Siguiendo el paralelismo, si la zanahoria es buena para potenciar la protección natural de la piel contra el sol, también lo es para la vista. Es más, quizá a usted de niño le dijeran que tomara mucha para tener ojos de lince. Exageraciones aparte, la cuestión es que se trata de una hortaliza rica en vitamina A (presente también en espinacas, tomates o melocotones), necesaria además para la visión nocturna, que suele ser mala en los miopes.

Recientemente se han comercializado lágrimas artificiales con suplemento de esta vitamina, que puede producir una mejoría en la blefaritis (inflamación crónica de los párpados), refiere Francisco José Muñoz Negrete, jefe del servicio de oftalmología de hospital madrileño.

"Cerca del 70% de las patologías oculares se relacionan con problemas de malnutrición", tanto por defecto como por exceso, sentencia el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn), que apunta que "es necesario llevar una alimentación sana y equilibrada para mejorar la salud visual". ¿Alimentos recomendables? Aquellos que aportan vitamina A (ya lo hemos dicho) y B (cereales, frutos secos, verduras), C (cítricos o pimientos), E (espárragos, lechuga o guisantes), y zinc (apio, espárragos, hígado, patata). Las antocianidinas (cerezas, frambuesas, manzanas o ciruelas) "contribuyen a reparar las células nerviosas de la retina, aportando nutrientes al ojo": varios autores han encontrado que con su uso mejoran los síntomas de la astenopía

o cansancio visual.

Ingerir con regularidad pescado azul puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir una degeneración macular asociada a la edad, según algunos estudios. "Los aceites grasos Omega 3 tienen efectos antiinflamatorios, mejoran la calidad de la película lagrimal y refuerzan los mecanismos antioxidantes del ojo; favorecen el metabolismo de los fotorreceptores de la retina y se convierten en vehículo de otras sustancias beneficiosas", enumera Alió. Muñoz Negrete suma "antioxidantes, incluyendo vitaminas C y E, carotenoides, luteína y zeaxantina" a la receta contra la degeneración macular. Y concede a los antioxidantes "cierto efecto protector contra las cataratas". Brócoli, cítricos y arándanos, "por su elevado contenido en flavonoides antocianósidos".

Encontramos otros antioxidantes naturales, como el chocolate negro, té verde, melatonina y vino tinto en dosis bajas, "cuya utilidad real en la prevención o mejoría de enfermedades oculares relacionadas con el aumento del metabolismo oxidativo no ha sido probada", aclara.

Lactancia y miopía

El jefe de oftalmología del Ramón y Cajal cuenta, como hecho curioso, que en Singapur, donde la incidencia de la miopía es muy alta, su prevalencia era un 7% menor en los niños que habían sido alimentados con leche materna. Lo que podría indicar que "el calcio y la vitamina D3" tendrían un papel, "aunque muy discreto", en esta reducción. Muñoz Negrete enfatiza que en la sociedad occidental, la alimentación habitual proporciona lo necesario para un normal metabolismo del ojo, a menos que medie una enfermedad (o el abuso de alcohol o tabaco, en algunos casos) que dificulte la absorción de vitaminas, causando una neuropatía óptica nutricional.

Ni la miopía (un problema físico interno del ojo que tiene que ver con el índice de refracción) se quita sin una intervención quirúrgica ni existen los alimentos milagrosos. Pero sí que hay remedios naturales y caseros útiles para calmar irritaciones o rebajar ojos hinchados. Como la eufrasia. O la manzanilla, cuya variedad amarga es "un potente oxidante con propiedades antiinflamatorias", según explica Alió. Por vía oral "no hace nada". Es para uso tópico: se debe hervir en agua y aplicar, sin guardar la infusión para sucesivos tratamientos porque "es fácilmente contaminable".

Obesidad y glaucoma

Un índice de masa corporal (IMC) más alto se relaciona con una mayor presión intraocular y con un mayor peligro de sufrir un glaucoma (primera causa de ceguera en el mundo y segunda en España), según ha constatado el grupo de investigadores de CIBERObn encabezados por el doctor Vicente Zanón Moreno. El equipo estudia la relación que existe entre esta grave patología visual y la alimentación, a través de la nutrigenómica, la ciencia que indaga en el efecto de la nutrición a nivel molecular y genético, y busca cómo tratar enfermedades relacionadas con el metabolismo gracias al diseño de dietas personalizadas.