

Salud ocular, mirada saludable



Omega-7, bayas de Maqui, luteína, zeaxantina, betacarotenos, crocina, omega-3 o ubiquinol son nutrientes que van a aportar bienestar a los ojos, un órgano al que prestamos poca atención a pesar de la exigencia al que le sometemos a diario

.....

POR CELIA VALENCIANO. DPTO. COMUNICACIÓN 100% NATURAL

El verano es una de las etapas del año que más puede afectar a la salud ocular. Más horas de exposición al sol, el cloro de las piscinas, la sal del mar, una mayor sequedad en el ambiente, el uso del aire acondicionado..., son factores que pueden hacer que nuestros ojos estén más sensibles y que puedan presentar molestias tan comunes como picor, sequedad, enrojecimiento, fatiga... Si a esto sumamos el nivel de exigencia, cada vez mayor, al que sometemos a la vista a diario delante de pantallas de todo tipo y en espacios interiores con luz artificial, es cada vez más importante enriquecer la dieta con nutrientes que puedan apoyarnos en el bienestar visual.

La vista es el sentido más importante. Se estima que hasta el 80% de la información que recibimos nos llega a través de la visión y que el cerebro dedica la mitad de su energía a procesar la información visual, lo que pone de manifiesto la importancia que tiene gozar de una visión saludable. Convertir en una rutina el cuidado de este sentido tan importante, tiene que ser algo en lo que tenemos que poner, más que nunca, nuestra atención por los múltiples factores subyacentes que, actualmente, pueden afectar a su buen funcionamiento. El síndrome de ojo seco, la degeneración macular, el desprendimiento de retina,



el glaucoma o la retinopatía diabética son algunos de los motivos más habituales de consulta al especialista.

SÍNDROME DE OJOS SECO (SOS): OMEGA-7 Y BAYAS DE MAQUI, DOS NUTRIENTES DE GRAN INTERÉS

El síndrome de ojo seco (SOS) afecta a entre el 15-30% de la población, con una mayor incidencia tanto en personas mayores de 40 años, como en mujeres, especialmente durante la menopausia. El síndrome de ojo seco implica la pérdida de agua de la película lagrimal, que es la que lubrica y alimenta al ojo, y también un desequilibrio de la capa lipídica, llegando a afectar a la agudeza visual. Los síntomas pueden ir desde una ligera molestia hasta dolor intenso. Sensación de arena, picor, visión inestable, borrosa, fatiga visual o pesadez en los párpados, son de los más comunes. La causa principal es el estilo de vida actual que nos lleva a someter a la vista a realizar un gran esfuerzo delante de pantallas, en el trabajo, conduciendo, pero también debido a la contaminación, el humo, el aire acondicionado, la luz artificial o el uso de lentillas.

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que dos nutrientes como el omega-7 y las bayas de Maqui son dos opciones que hay que tener muy en cuenta para mejorar el síndrome de ojo seco. El omega-7 está presente en fuentes de origen vegetal como las nueces de macadamia y el espino amarillo, y en fuentes de origen marino, en la grasa que queda entre la piel y la carne de las anchoas. El omega-7 de origen vegetal contiene ácidos grasos saturados (palmítico), mientras que el que procede de las anchoas tiene una cantidad de palmítico irrelevante (<1%), siendo una fuente natural de palmitoleico (ácido graso monoinsaturado), lo que evita incorporar al organismo más cantidad de la necesaria de grasas saturadas, ya presentes en mucho de lo que comemos a diario, y cuyo exceso puede causar la acumulación de colesterol LDL en los vasos sanguíneos y poner en riesgo la salud cardiovascular.

Tener unos niveles adecuados de omega-7 puede ser difícil solo a través de la



La vista es el sentido más importante. Se estima que hasta el 80% de la información que recibimos nos llega a través de la visión

dieta, por lo que puede ser necesario recurrir a un complemento específico. La mejor opción es un complemento de omega-7 de fuente marina. Provinal®, es una fuente marina de omega-7 patentada, de gran pureza que se obtiene de anchoas de pesca sostenible, una vez que estas han sido utilizadas para la extracción de aceite de pescado común (omega-3). A través de un estudio clínico realizado con Provinal®⁽¹⁾ en 60 pacientes con ojo seco, se observó:

- **Una lágrima de mejor calidad y mayor contenido lípido**, al mejorar el tiempo de rotura lagrimal.
- **Un aumento de la estabilidad de la película lagrimal.**
- **Una mejoría del parpadeo. Es habitual que las personas con ojo seco no tengan un parpadeo completo.**
- **Una presentación anatómica higiénica** de los márgenes del párpado, alrededor de los orificios de las glándulas.

El omega-7 puede ser una opción o complemento a las habituales lágrimas artificiales que pueden resultar incómodas a la hora de aplicarlas en el ojo o, en algunos casos, ser molestas por los conservantes que llevan.

Junto al omega-7, las bayas de Maqui por su contenido en polifenoles, entre los que destacan las antiocianinas y delphinidinas con una acción antioxidante muy beneficiosa para la vista superior a otras bayas silvestres⁽²⁾, son una opción muy valorada. Una buena alternativa es optar por un buen complemento estandarizado en antiocianinas, que favorezca el bienestar ocular. La combinación de omega-7 con bayas de Maqui puede ser una excelente opción para ayudar al síndrome de ojo seco.

Cuidado de la retina: omega-3, luteína, zeaxantina, crocina, betacarotenos y ubiquinol. Nutrientes protectores.



Los carotenoides naturales entre los que se encuentran la luteína, zeaxantina, betacarotenos, crocina y astaxantina, pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación ocular



Anchoas



Bayas de Maqui

Otro de los motivos más habituales en consulta son los problemas asociados a la retina: retinopatía diabética, enfermedades vasculares de la retina, degeneración macular asociada a la edad y otras enfermedades de la mácula o desprendimiento de la retina. La evidencia científica pone de manifiesto la importancia que tienen determinados nutrientes para favorecer el cuidado de la vista protegiendo la retina.

Los carotenoides naturales entre los que se encuentran la luteína, zexantina, betacarotenos, crocina y astaxantina pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación ocular, de ahí el papel importante que juegan ante los problemas oculares⁽⁴⁾. La luteína y la zeaxantina pueden favorecer una mayor agudeza visual, mejorar la sensibilidad al contraste, la velocidad de procesamiento visual y la adaptación a la oscuridad⁽⁵⁾. La astaxantina tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y ayuda a la integridad de la membrana^(6, 7). La crocina es un caro-

tenoide procedente de los estigmas del azafrán muy valorado por sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y neuroprotectoras⁽⁸⁾. Además, algunos estudios concluyen que podría ralentizar la progresión de la patología degenerativa⁽⁹⁾. Los betacarotenos son la principal fuente de vitamina A en la dieta, ayudan al ojo a ver bien en condiciones de poca luz y apoyan la función de la córnea⁽¹⁰⁾.

Otros grandes aliados de la vista son los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (EPA y DHA). Ayudan a modular procesos metabólicos y a reducir la neuroinflamación ocular causada por isquemia, exposición crónica a la luz, estrés oxidativo, inflamación y envejecimiento⁽¹¹⁾. Podrían reducir la acumulación de depósitos de grasa en los vasos sanguíneos de la retina, favoreciendo una mejor nutrición de la retina y un correcto funcionamiento de la mácula⁽¹²⁾. Es muy importante que la fuente que se elija de omega-3 sea de la mejor calidad y biodisponibili-

La evidencia científica ha puesto de manifiesto que dos nutrientes como el omega-7 y las bayas de Maqui son dos opciones a tener muy en cuenta para mejorar el síndrome de ojo seco

dad como es el Aceite de Krill, en el que el DHA y EPA están en forma de fosfolípidos.

El ubiquinol, la forma reducida y activa de la Coenzima Q10 que nuestro organismo aprovecha directamente (no necesita ninguna transformación como sí ocurre con la ubiquinona, la forma oxidada), es una molécula que tiene un papel muy importante en la producción de energía (ATP). Es el antioxidante liposoluble más potente presente de forma natural en todas las células y a nivel ocular hay evidencia científica en que ejerce una acción positiva en pacientes con glaucoma y sobre el estrés oxidativo⁽¹³⁾.

Cuidar de nuestra vista es un compromiso personal importante. Cualquier medida de protección que tomemos a favor de la salud ocular es, sin duda alguna, un gran paso adelante para gozar de una buena visión más años. ■

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Tina Sampalis, M.D. Ph.D. Presented by: Tersus Life Sciences, LCC.
- (2) Miranda-Rottmann et al. J. Agric. Food Chem., 2002, 50 (26), pp 7542-7547.
- (3) Hitoe et al. Panminerva Med 2014; 56 (Suppl. 1 to No. 3 2014): 1-6.
- (4) Bungao et al. Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2019. Article ID 9783429, 22 pages.
- (5) Mares, J. Annu Rev Nutr. 2016 July 17; 36: 571-602.
- (6) Giannaccare et al. Mar. Drugs 2020, 18, 239.
- (7) Hashimoto H. et al. 2016. Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, 59(1): 10-15.
- (8) Heitmar et al. Nutrients 2019, 11, 649.
- (9) Falsini et al. Investigative Ophthalmology & Visual Science. December 2010, Vol.51, 6118-6124.
- (10) <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326758>
- (11-12) SanGiovanni & Chew. Prog Retin Eye Res. 2005 Jan;24(1):87-138.
- (13) Edwards et al. Effect of Ubiquinol on Glaucomatous Neurodegeneration and Oxidative Stress: Studies for Retinal Ganglion Cell Survival and/or Visual Function. Antioxidants. 2020, 9, 952.