

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΘΩΡΑΚΙΖΕΙ ΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

TATIANA ΣΚΟΥΤΑΡΗ, Οπτομέτρης, επίκουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου Complutense Μαδρίτης, ειδικευμένη στη Χαμηλή Όραση MSc Low Vision, εισηγήτρια και εξετάστρια στην Ευρωπαϊκή Ένωση για το Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οπτομετρίας.

Επηρεάζονται τα μάτια μας από τις τροφές που τρώμε ή που αποφεύγουμε; Η απάντηση ανεπιφύλακτα είναι καταφατική. Βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του ματιού και επομένως την καλή όραση. Γι' αυτό καλό είναι να προσέξουμε τα παρακάτω.

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από πληθώρα επιβαρυντικών για την υγεία παραγόντων, όπως είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάπνισμα, η ηλιακή ακτινοβολία, η λήψη φαρμάκων, το άγχος αλλά και η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και κεκορεσμένα λιπαρά.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες αποτελούν φορείς, αλλά και δότες ελεύθερων ριζών που όταν υπάρχουν σε περίσσεια στον οργανισμό προκαλούν, μεταξύ άλλων, μεταλλάξεις των κυττάρων των ιστών των ματιών, δημιουργώντας οφθαλμικές παθήσεις καθώς και σοβαρές διαταραχές στην όραση.

Επίσης, η υπερβολική πρόσληψη σακχάρων αυξάνει τις τιμές της γλυκόζης στο αίμα, που είναι η αιτία της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας.

Όσον αφορά τα κεκορεσμένα λιπαρά, ευνοούν την αθηρωμάτωση των αγγείων και συνεπώς την εμφάνιση παθήσεων του κυκλοφορικού, οι οποίες οδηγούν σε εκφυλιστικές νόσους του αμφιβληστροειδούς.

Για τη θωράκιση της όρασης απαιτείται αυξημένη κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν αντιοξειδωτικά μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες.

- Είναι τα καρότα και τα ψάρια απαραίτητα για την όρασή μας;
- Ποιες είναι οι βιταμίνες που θα μπορούσαν να επιβραδύνουν την εμφάνιση του καταρράκτη;
- Μπορεί η διατροφή μας να αποτελέσει ασπίδα για τη σοβαρότερη πάθηση της όρασης, την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Ο οργανισμός μας προμηθεύεται τις βιταμίνες από τις τροφές, δεν τις παράγει ο ίδιος. Οι πιο σημαντικές βιταμίνες για την όρασή μας είναι η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C και η βιταμίνη E.

Βιταμίνη Α (ρετινόλη): Πηγές πλούσιες σε βιταμίνη Α είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το συκώτι και τα αβγά. Συνιστάται στην ξηροφθαλμία και τη νυκταλωπία (κακή όραση τη νύχτα). Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη πηγή βιταμίνης Α για τα μωρά. Αυτός είναι και ο λόγος που τα παιδιά που θήλασαν

έχουν πολύ καλή οπτική οξύτητα. Στο μητρικό γάλα περιέχονται επίσης τα λιπαρά ωμέγα-3 και ωμέγα-6, στοιχεία σημαντικά για την καλή λειτουργία της όρασης. Οι πάσχοντες από μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι αναγκαίο να διατρέφονται με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη A για να καθυστερήσει έτσι η εκδήλωση των συμπτωμάτων της πάθησης.

Βιταμίνη C: Ο ρόλος της είναι αμιγώς αντιοξειδωτικός. Τη βρίσκουμε σε μεγάλες συγκεντρώσεις στα μάτια, περίπου 10-15 φορές περισσότερο από ό,τι στο πλάσμα του αίματος. Προστατεύει την ωχρά κηλίδα από την υπερϊώδη ακτινοβολία. Ενισχύει τη δράση της βιταμίνης E, η οποία με τη σειρά της, ενδυναμώνει τη δράση ενός αντιοξειδωτικού ενζύμου της γλουταθειόνης. Η βιταμίνη C, σε συνεργασία με τα καροτενοειδή, έχει αποδειχθεί πως επιβραδύνει την εξέλιξη του καταρράκτη. Σε πείραμα με ασθενείς με γλαύκωμα χορηγήθηκε βιταμίνη C και μειώθηκε η ενδόφθαλμος πίεση σε όλους τους ασθενείς. Όσοι είναι καπνιστές πρέπει να λαμβάνουν μεγαλύτερες δόσεις βιταμίνης C, γιατί κάθε τσιγάρο «καίει» 25 mg – 100 mg βιταμίνης C. Βασική πηγή βιταμίνης C είναι τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, το μπρόκολο, αλλά και το σπανάκι.

Βιταμίνη E (τοκοφερόλες): Αντιγηραντική, λιποδιαλυτή και ισχυρά αντιοξειδωτική βιταμίνη. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Προστατεύει τις πρωτεΐνες που περιέχονται στο φακό του ματιού και έτσι περιορίζει τη θόλωση του (δηλαδή τον καταρράκτη).

Τελευταίες έρευνες έδειξαν πως η επαρκής λήψη βιταμίνης E μειώνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης της πιο δημοφιλούς εκφυλιστικής νόσου, της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία. Σε ασθενείς με διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια η βιταμίνη E προσφέρει ελαστικότητα στα αγγεία που εύκολα «σπάνε» και αιμορραγούν. Η βιταμίνη E έχει επίσης αντιπηκτική δράση και διευκολύνει τη ροή του αίματος. Τόσο η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας όσο και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι νόσοι που οφείλονται στην κακή κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία.

Τη βιταμίνη E τη βρίσκουμε στα σκούρα πράσινα λαχανικά, στο αβοκάντο, στους ξηρούς καρπούς και φυσικά στο ελαιόλαδο.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Φυσικά αντιοξειδωτικά είναι:

- Η γλουταθειόνη, τριπεπτίδιο που βρίσκεται στο φακό των ματιών και τον προστατεύει από τις τοξίνες.
- Το λιπαϊκό οξύ, που βοηθά στο μεταβολισμό των σακχάρων και έτσι αποφεύγεται η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.
- Το Q10 συνένζυμο, που αναγεννά τη βιταμίνη E και αποτελεί ασπίδα για τις εκφυλιστικές νόσους του αμφιβληστροειδούς λόγω γήρατος.

- Τα καροτενοειδή
- Α-καροτένιο, Β-καροτένιο λουτεΐνη και ζεαξανθίνη: βρίσκονται στον αμφιβληστροειδή και λειτουργούν ως φίλτρα για την υπεριώδη και υπέρυθη ακτινοβολία. Είναι τα μόνα καροτενοειδή που υπάρχουν στους οφθαλμούς και καθυστερούν τη σκλήρυνση του φακού του ματιού. Βρίσκονται σε μεγάλη συγκέντρωση στο σπανάκι και στη λαχανίδα.
- Λυκοπένιο: Προστατεύει από τη φθορά τα κύτταρα του επιθηλίου του φακού. Η καλύτερη πηγή λυκοπενίου είναι οι μαγειρεμένες ντομάτες (λόγω της θερμοκρασίας αυξάνεται η βιοδιαθεσιμότητα όλων των καροτενοειδών)

ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

- **Σελήνιο:** Προστατεύει την κυτταρική μεμβράνη καθώς και τα νευρικά κύτταρα του οπτικού νεύρου από την καταστροφική δράση των ελεύθερων ριζών. Σε περίπτωση ανεπάρκειας σεληνίου στον οργανισμό, έχουμε πρόωρη εμφάνιση καταρράκτη και τα μάτια κινδυνεύουν από εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Ο οργανισμός μας δεν παράγει σελήνιο, το προμηθευόμαστε από το σουσάμι, τα θαλασσινά και το κόκκινο κρέας.
- **Ψευδάργυρος:** Τον χρειάζεται κάθε κύτταρο για την καλή λειτουργία, αλλά και την αναπαραγωγή του. Υπάρχει μεγάλη συγκέντρωση ψευδαργύρου στον αμφιβληστροειδή. Η έλλειψή του δημιουργεί φωτοφοβία. Η μεγαλύτερη φυσική πηγή ψευδαργύρου είναι τα στρείδια και τα κονσερβοποιημένα ψάρια. Το γάλα επίσης περιέχει αξιόλογες ποσότητες ψευδαργύρου.

ΒΟΤΑΝΑ

Bilberry και Ginkgo biloba συγκρατούν τα αραχνοειδή αγγεία του αμφιβληστροειδούς και ο συνδυασμός τους είναι ιδανικοί για παθήσεις του οπτικού νεύρου. Αυξάνουν την οπτική οξύτητα. Εξαιρετικά για ασθενείς με εκφύλιση της ωχράς.

Προϊόντα όπως το ταχίνι, η ρίγανη, η μαστίχα Χίου και το σκόρδο είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την όραση.