

Η βιταμίνη C μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καταρράκτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[h-vitamiini-C-mporei-na-meiose-sei-ton-kindino-katarrakti](#)

Σε αυτό το συμπέρασμα καταλήγει νέα μελέτη, η οποία δείχνει ότι οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής ενδεχομένως παίζουν σημαντικότερο ρόλο στην ανάπτυξη καταρράκτη από το γενετικό υπόβαθρο, καθώς και ότι η βιταμίνη C θα μπορούσε να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης της διαταραχής.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Ophthalmology*, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 1.000 ζευγάρια διδύμων στη

Μ. Βρετανία. Οι εθελοντές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, μέσω των οποίων προσδιορίστηκαν τα επίπεδα πρόσληψης των βιταμινών A, B, C, D και E, καθώς και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών. Στη συνέχεια, με τη χρήση ψηφιακών απεικονίσεων, αξιολογήθηκε η εξέλιξη του καταρράκτη όταν οι συμμετέχοντες βρίσκονταν περίπου στην ηλικία των 60 ετών, καθώς και 10 χρόνια μετά για ένα μέρος του δείγματος.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων, η υψηλή πρόσληψη βιταμίνης C βρέθηκε να συνδέεται με 20% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη στην πρώτη αξιολόγηση, ενώ στη δεύτερη αξιολόγηση -10 χρόνια μετά-, οι γυναίκες με την υψηλότερη κατανάλωση πλούσιων πηγών βιταμίνης C φάνηκαν να έχουν 33% χαμηλότερη πιθανότητα εμφάνισης της διαταραχής. Επιπλέον, υπολογίστηκε ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η διαιτητική πρόσληψη, «εξηγούσαν» τις διαφορές στην πιθανότητα εμφάνισης καταρράκτη κατά 65%, υποδηλώνοντας ότι αποτελούν σημαντικότερο παράγοντα κινδύνου από τη γενετική προδιάθεση.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η προστατευτική δράση της βιταμίνης C οφείλεται πιθανότατα στις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως ενώ δε γίνεται να αποτρέψουμε πλήρως την εμφάνιση καταρράκτη, εν τούτοις ίσως να

μπορούμε να καθυστερήσουμε την έναρξη ή την εξέλιξη του καταναλώνοντας πλούσιες πηγές βιταμίνης C.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr