

¿Puede la vitamina D mejorar la salud ocular?

Si alguna vez buscó información sobre nutrientes que puedan ayudar a mantener sus ojos sanos, sabrá que encontrar información confiable puede ser difícil. Un nutriente que se incluye en esta categoría es la vitamina D

Por el Departamento técnico de Lamberts Española



La vitamina D se ha investigado ampliamente en relación con una serie de beneficios generales para la salud. Es una vitamina soluble en grasa que el cuerpo necesita para absorber el calcio y una pre-hormona que produce su cuerpo cuando nuestra piel está expuesta a los rayos ultravioleta. También ayuda a controlar la cantidad de calcio y fosfato en el cuerpo, los cuales son necesarios para tener huesos, dientes y músculos saludables.

Es sabido que la vitamina D juega un papel importante en el sistema inmunológico, trabajando para apoyar la función inmunológica y reducir la inflamación. Como tal, se cree que está relacionada con una amplia gama de afecciones, que incluyen presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardiovasculares e incluso depresión.

Las propiedades antiinflamatorias de la vitamina D han llevado a los expertos a investigar su impacto en las afecciones oculares categorizadas por inflamación, como la degeneración macular relacionada con la edad (DMAE) y el síndrome del ojo seco.

Degeneración macular relacionada con la edad (DMAE)

Una condición común que afecta la parte central de su visión, se desarrolla en los ojos a medida que envejece. Si bien no se considera una enfermedad inflamatoria, los expertos ahora creen que la inflamación puede desempeñar un papel en su desarrollo. Varios estudios sugieren que puede haber una asociación entre la deficiencia de vitamina D y la DMAE, y un estudio encontró que la deficiencia de vitamina D se asoció con la DMAE temprana, que puede haber sido causada por la falta de propiedades antiinflamatorias.

La investigación también examinó la relación entre la vitamina D y la DMAE en mujeres posmenopáusicas. El estudio encontró que las mujeres menores de 75 años, que tenían una mayor ingesta de vitamina D, tenían un 59% menos de probabilidades de desarrollar DMAE en comparación con las que consumían menos. Además, otro estudio de gemelos encontró que los hermanos con una mayor ingesta de vitamina D en su dieta tenían menos probabilidades de desarrollar AMD grave.

Síndrome del ojo seco

Si sufre regularmente de ojos irritados y dolorosos, y no produce una cantidad suficiente de lágrimas para mantener la superficie del ojo húmeda de forma natural, entonces podría estar experimentando el síndrome del ojo seco. Aunque la afección en sí es más común en personas mayores de 50 años, la exposición a la luz azul de las pantallas de tabletas y teléfonos móviles está haciendo que también se

LOS CIENTÍFICOS PIENSAN QUE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D PUEDE ESTAR RELACIONADA CON EL DESARROLLO DE GLAUCOMA, UNA AFECCIÓN QUE DAÑA EL NERVIÓ OPTICO



vuelva cada vez más común en los jóvenes. Existe alguna evidencia que sugiere que la vitamina D puede ayudar a aliviar el síndrome del ojo seco como resultado de sus propiedades antiinflamatorias.

En un estudio, los investigadores encontraron que el 52% de las mujeres con niveles bajos de vitamina D experimentaron ojos secos en comparación con solo el 4% de las que tenían niveles normales de vitamina D, concluyendo que esto se debía a que la vitamina D mejora los parámetros de la lágrima, lo que a su vez promueve la lubricación y reduce la inflamación de la superficie.

Glaucoma

Los científicos piensan que la deficiencia de vitamina D puede estar relacionada con el desarrollo de glaucoma, una afección que daña el nervio óptico. Su deficiencia se ha relacionado con el desarrollo de glaucoma primario de ángulo abierto, la forma más común de la afección que se desarrolla gradualmente. Los expertos han concluido que los niveles más bajos de vitamina D están asociados con un mayor riesgo de glaucoma en las mujeres, aunque se necesitan más estudios para investigar la relación a fondo.

Retinopatía diabética

La retinopatía diabética es una afección que daña la retina como resultado de la diabetes, y puede provocar una pérdida parcial o incluso completa de la visión. Las

personas que han tenido diabetes durante mucho tiempo tienen un mayor riesgo de retinopatía diabética, aunque un estudio también ha encontrado que la deficiencia de vitamina D puede desempeñar un papel en la retinopatía en los jóvenes con diabetes tipo 1. El estudio halló que la inflamación asociada con la deficiencia de vitamina D puede provocar un daño temprano de la retina, la capa delgada de tejido que recubre la parte posterior del interior del ojo. Investigaciones recientes también han descubierto que las personas con diabetes experimentan naturalmente niveles más bajos de vitamina D que las personas

sin diabetes, particularmente en aquellas con retinopatía diabética en etapa tardía.

Cómo aumentar la ingesta de vitamina D
Teniendo en cuenta el importante papel que desempeña la vitamina D en el cuerpo, especialmente en la salud de los ojos, debemos asegurar la ingesta suficiente para mantener el funcionamiento normal. Se pueden encontrar pequeñas cantidades de vitamina D en una variedad de alimentos que incluyen: hígado, yema de huevo, cereales fortificados y pescados grasos como salmón, sardinas, arenque, caballa y atún fresco.

Sin embargo, dado que es difícil obtener la cantidad recomendada que necesita solo con la dieta, debe considerar otra forma de ingesta. Como el cuerpo produce vitamina D cuando está en contacto con la luz solar, podríamos ingerir algo de vitamina D de forma natural durante los meses de primavera y verano, asegurándonos de pasar períodos cortos al aire libre y al sol con los antebrazos, las manos o la parte inferior de las piernas descubiertas. También se aconseja aumentar la ingesta de vitamina D a través de la suplementación, sugiriendo que todos los adultos y niños tomen un suplemento diario, especialmente durante el otoño y el invierno. Teniendo en cuenta la investigación, se ha descubierto que la vitamina D respalda la salud ocular en general, e incluso puede reducir el riesgo de una variedad de afecciones oculares.



VARIOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE PUEDE HABER UNA ASOCIACIÓN ENTRE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D Y LA DMAE