



NUTRICIÓN Y SALUD VISUAL

UNA NUEVA OPORTUNIDAD PARA EL ÓPTICO-OPTOMETRISTA

La alimentación pesa, y mucho, en la visión, tal y como prueban numerosos estudios científicos que, además, avalan el uso de nutracéuticos capaces de enlentecer y mejorar algunos problemas visuales. Los expertos coinciden en que tener una formación adecuada al respecto resulta imprescindible para poder recomendar pautas de alimentación desde la óptica.

Tal y como reza el refrán, “somos lo que comemos”, un argumento cargado de sentido común, pero también de evidencia científica, ya que desde hace años se ha demostrado con avales muy contundentes que todo aquello que incluimos en nuestro plato influye en nuestra salud, declinando la báscula ya sea para bien o para mal. Y en esa balanza también se incluye, por supuesto, la salud visual, pues existen numerosos trabajos científicos que confirman que la dieta tiene un impacto determinante en la visión. “La alimentación influye de manera directa en la visión. Es recomendable seguir una dieta sana y equilibrada a cualquier edad para promover una buena salud visual y así tener menor riesgo de desarrollar diferentes patologías oculares”, asegura María Rodrigo, óptico-optometrista especializada en el efecto de la nutrición en la visión.

Y así lo ratifica también el doctor Javier Aranceta, presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, presidente de la Real Academia de Medicina del País Vasco y presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), quien asegura que “a nivel general, la nutrición afecta a todas las partes del organismo, desde las uñas hasta la retina, pero en relación con la salud visual hay dos ejes fundamentales: por un lado, los procesos de envejecimiento que afectan a las distintas estructuras que tiene el ojo y su entorno y en el que los alimentos ricos en antioxidantes serían imprescindibles, y, por otro, la repercusión que tienen en el ojo enfermedades sistémicas como la diabetes, la enfermedad cardiovas-

cular, la hipertensión, la hipercolesterolemia, la obesidad... En todas ellas la alimentación es clave y, por tanto, un factor determinante para prevenir futuras patologías visuales que pueden desencadenarse como consecuencias de dichas enfermedades”.

Buena vista desde la mesa

Tal y como advierte María Rodrigo, “los problemas de visión más susceptibles a la dieta son principalmente aquellas enfermedades oculares asociadas con el estrés oxidativo, la inflamación y el envejecimiento. En este sentido, podríamos destacar la degeneración macular asociada a la edad (DMAE), las cataratas y el glaucoma”. La razón de todo ello reside en que “el ojo es un órgano especialmente susceptible al estrés oxidativo por su elevado consumo de oxígeno, la alta concentración de ácidos grasos poliinsaturados y también por la exposición continua a la luz visible de alta energía. La suma de todos estos factores favorece la formación de especies reactivas de oxígenos que pueden dañar los tejidos oculares”, explica Javier Aranceta.

Con esa información sobre la mesa, los expertos coinciden en afirmar que existen algunos alimentos y nutrientes que pueden ayudar a mejorar la visión. “Llevar una alimentación saludable disminuye el riesgo de padecer diferentes enfermedades oculares o, en caso de tener ya cierto desarrollo, nos puede ayudar a ralentizarlo”, asegura María Rodrigo. En este sentido, el presidente de la SENC es rotundo: “Debemos incluir en nuestra alimentación todos aquellos productos que tengan una

función antioxidante, que están prioritariamente en los frutos rojos, en las moras, las fresas, la sandía, las bayas de goji, las uvas... todos ellos son ricos en polifenoles y flavonoides con un gran impacto antioxidante y la recomendación sería una ración diaria, es decir, un puñado de arándanos o una raja de sandía, un pequeño racimo de uvas o cuatro o cinco fresas, según la temporada”.

Pero estos no son los únicos aliados de la visión ya que, tal y como detalla Javier Aranceta, también debemos hablar de la luteína y zeaxantina. En este caso se trata de pigmentos de color amarillo, solubles en grasa, que se concentran en la mácula, que es la parte central de la retina, la que nos permite tener visión aguda. El papel fundamental de la luteína y la zeaxantina es evitar la formación de radicales libres y de moléculas oxidativas, que son las causantes de los daños en las membranas de las células de los tejidos oculares. Su función es proteger a la mácula y al cristalino de la acción oxidante de la luz, por lo que reducen el daño oxidativo y ayudan a proteger al ojo. “Resultan fundamentales frente a la degeneración macular y están presentes en alimentos de tonos anaranjados y amarillos, como el maíz, las naranjas, el mango, las semillas de trigo...”, detalla el presidente de la SENC.

En tercer lugar, tal y como explica Javier Aranceta, para fortalecer las estructuras de las membranas visuales “tendríamos que recuperar la presencia de ácidos grasos omega-3, algo que suele ayudar a frenar los problemas de ojo seco y la irritación derivada del mismo. Aquí interviene, además de un buen estado de hidratación con abundante agua, la incorporación habitual de ácidos grasos omega 3, presentes en pescados azules como salmón, anchoas, sardinas... Y si se considera oportuno también se puede suplementar en cápsulas”.

Sin embargo, el especialista en nutrición insiste en que, tan importante como lo que se incluye en la mesa es, sin duda, aquello que se evita, de ahí que “debamos evitar las bebidas de alta graduación alcohólica, así como el tabaco, pues aumentan la oxidación y resultan tóxicos para la salud en general y, por tanto, también para la visual. Además, hay que evitar la obesidad y el sedentarismo, realizando actividad física con moderación, desde caminando hasta practicando deportes que nos gusten, como el senderismo o la natación, por ejemplo”.

El papel de la suplementación

Desde hace años, “se ha suscitado un gran interés por investigar el papel de los antioxidantes en la dieta y los potenciales efectos terapéuticos beneficiosos de la suplementación con vitaminas y minerales como estrategia para la prevención y control de los problemas visuales”, tal y como recuerda Javier Aranceta. Sin embargo, según advierte el especialista en nutrición, “si comemos mal y no incorporamos a través de la dieta los alimentos ricos en esos componentes citados anteriormente, una suplementación no va a solucionar por sí sola el problema. De hecho, sabemos que algunos suplementos, en cantidades excesivas, pueden resultar incluso contraproducentes, de ahí que siempre requieran el consejo ↪

PREGUNTAMOS AL EXPERTO



JUAN CARLOS MARTÍNEZ MORAL

Presidente del Consejo General de Colegios de Ópticos Optometristas.
Presidente de la Sociedad Española de Optometría.

ALIMENTACIÓN, UN NUEVO CAMPO PARA EL ÓPTICO-OPTOMETRISTA

Como profesionales sanitarios, debemos tener en cuenta que dentro de los factores modificables de las personas se encuentra la dieta, y que desde los establecimientos sanitarios de óptica se puede colaborar recomendando el consumo o la abstención de determinados alimentos para prevenir o retardar el desarrollo de diferentes alteraciones oculares, siempre y cuando nos basemos en la evidencia científica. Esto será algo positivo tanto para nuestra profesión como para contribuir al beneficio de nuestros pacientes, pero para poder llevarlo a cabo necesitaríamos más formación sobre alimentación y nutrición.

CONVENIO DE COLABORACIÓN

Debido a la importancia que sabemos tiene la alimentación en la salud, en el último OPTOM 2022 invitamos al profesor Aranceta a impartir una conferencia magistral sobre *Alimentación, Nutrición y Salud Visual, una revisión de la evidencia*. A partir de entonces, se ha mantenido una intensa agenda de trabajo que ha culminado con la firma de un convenio de colaboración entre la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y el Consejo General de Colegios de Ópticos Optometristas, para el desarrollo de aquellas actividades que promuevan un mejor conocimiento de la relación entre alimentación y la salud visual, por parte de los ópticos-optometristas y de la población general.

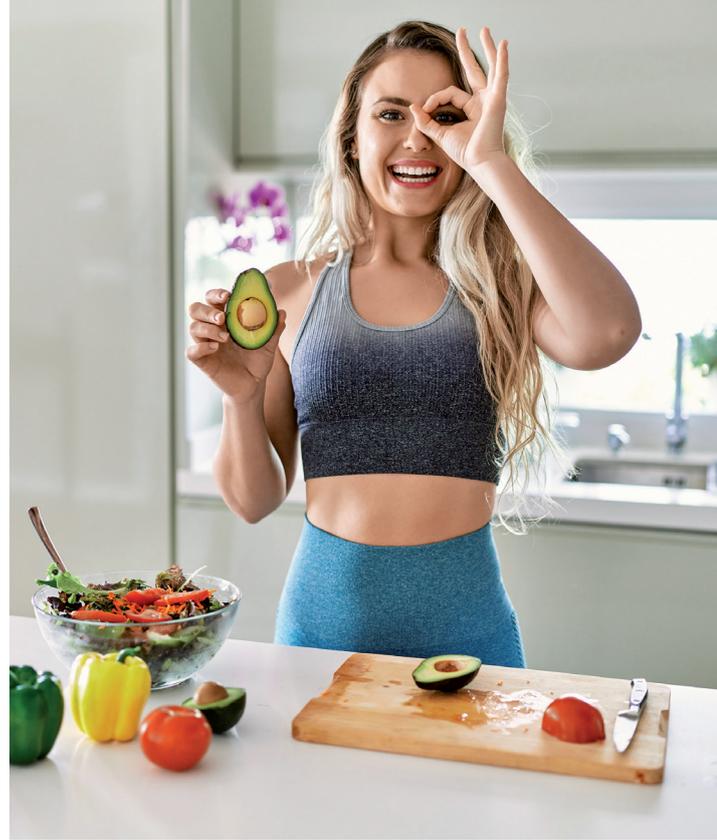
Desde las ópticas, se puede colaborar recomendando el consumo de determinados alimentos para prevenir o retardar el desarrollo de alteraciones oculares.

↪ y la supervisión de un profesional de la salud”. Y así lo apunta también María Rodrigo, quien asegura que “hay cierta controversia, dado que también se han encontrado riesgos y resultados contradictorios dependiendo de cuál sea la afectación y la ingesta dietética utilizada”.

Sin embargo, la óptica-optometrista aclara que “sería recomendable optar por esa suplementación en personas cuyos niveles puedan hallarse reducidos para asegurar un aporte mínimo diario, ya sea por padecer alguna patología, por efecto de la edad o por una alimentación poco equilibrada”. Y es precisamente en esa línea en la que también se posiciona Javier Aranceta, quien insiste en que “lo que sabemos que funciona es cubrir el 80% de esos nutrientes positivos para la salud visual a través de la dieta, es decir, con frutas, verduras, hortalizas, carnes y pescados frescos, y complementar el 20% restante con suplementos que nos sirvan de refuerzo. Esa sería la combinación ideal para asegurarnos de que se cubren los requerimientos nutricionales de forma holgada”.

Bajo esta premisa, los suplementos más comunes que existen disponibles para mejorar la salud visual de las personas suelen aparecer en forma de cápsulas con diferentes composiciones de vitamina A (retinoides y carotenoides), vitamina C, vitamina D, vitamina E, ácidos grasos (Omega-3 y Omega-6), xantófilas (luteína y zeaxantina) y minerales. De hecho, cada vez hay más evidencia científica que avala su empleo con los buenos resultados en la salud visual, tal y como detalla María Rodrigo, quien enumera los estudios más influyentes y recientes sobre el efecto de la ingesta dietética en la salud visual:

- *The Age – Related Eye Disease Study (AREDS)*: el objetivo de este ensayo clínico fue comprobar el efecto que tienen altas dosis de suplementación de vitamina A, vitamina C, vitamina E, zinc y cobre en la disminución de la progresión de DMAE y de la pérdida asociada de agudeza visual. Se vieron efectos beneficiosos llegando a la conclusión de que aquellos sujetos que presenten drusas extensas de tamaño intermedio, al menos una drusa grande, DMAE avanzada o pérdida de agudeza visual debido a la DMAE en un ojo, y sin contraindicaciones, deberían considerar tomar un suplemento de antioxidantes más zinc.
- *The Age – Related Eye Disease. Study 2 (AREDS 2)*: consistió en determinar si agregar luteína + zeaxantina y/o ácidos grasos Omega-3 a la fórmula estudiada en AREDS disminuía el riesgo de desarrollar DMAE avanzada y evaluar el efecto de eliminar el β-caroteno y disminuir las dosis de zinc o de ambos de la fórmula inicial. Concluyeron que la eliminación del β-caroteno evitaba el incremento en la incidencia de cáncer de pulmón en personas fumadoras y exfumadoras.
- *Blue Mountains Eye Study*: en este ensayo llegaron a la conclusión de que el consumo prolongado de suplementos multivitamínicos y el consumo de vitamina A y vitaminas del complejo vitamínico B tiene un papel protector frente a cataratas nucleares y corticales. Además, el consumo de suplementos de vitamina B9 y vitamina B12 tiene una fuerte incidencia protectora frente a cataratas corticales. En cuanto



a cataratas subcapsulares posteriores, no encontramos ninguna asociación. A esto se suma que recientes investigaciones sugieren que algunos nutrientes y algunos compuestos de suplementación dietética pueden enlentecer, mediante diferentes mecanismos de acción, la progresión de algunas enfermedades oculares una vez desarrolladas. “A grandes rasgos podemos concluir que, en el caso de la DMAE, se han visto efectos beneficiosos en la disminución de su desarrollo en casos de enfermedad avanzada. En relación con las cataratas se ha visto que una ingesta prolongada de suplementos multivitamínicos tiene un efecto protector frente al desarrollo de cataratas nucleares y corticales. Por otra parte, la ingesta de carotenoides y suplementos de vitamina C durante un tiempo prolongado puede disminuir el riesgo de extracción de cataratas por etiología senil y el consumo de vitamina C durante largos periodos puede reducir su desarrollo. Por último, en el caso del glaucoma primario de ángulo abierto, no se han encontrado asociaciones entre la ingesta de antioxidantes y el riesgo de padecer la enfermedad”, explica la óptica-optometrista.

La óptica, agente clave en la suplementación visual

Ante la gran cantidad de evidencia científica que se acumula en torno a la suplementación y el uso de nutracéuticos en favor de la salud visual, Javier Aranceta asegura que “el óptico-optometrista tiene que dar un paso adelante y tener la posibilidad de hacer recomendaciones alimentarias específicas para la salud visual. En concreto, dado que se trata de un agente de salud que está a pie de calle y que resulta muy cercano para el usuario, creemos que podría recomendar suplementos o complementos nutricionales que pudieran mejorar ese aporte de determinados elementos

en la alimentación del individuo para asegurar que se cubren sus necesidades y que, por tanto, se pueden llegar a prevenir diferentes alteraciones y disfunciones visuales de sus pacientes, pues se trata de su área de conocimiento”.

En este sentido, el presidente de la SENC es contundente y argumenta que “igual que profesionales de la enfermería o los fisioterapeutas incluyen algunas recomendaciones de alimentación y estilo de vida en sus consultas, los profesionales de la salud visual también serían muy válidos para autogestionar esa información. Somos partidarios de que el óptico-optometrista pueda tener un documento de recomendaciones alimentarias que explique a sus usuarios cómo llevar una buena alimentación, incrementando el consumo de ciertos alimentos, con una buena hidratación y que incluso este profesional pueda aconsejar el empleo de una suplementación siempre y cuando considere que podría ser positiva, y que esos nutracéuticos que han demostrado ser efectivos en la visión puedan estar presentes en el establecimiento sanitario de óptica. La recomendación de este colectivo profesional sería de gran valor para el paciente y eso es beneficioso para todos, tanto para el sistema sanitario como para los usuarios”. Y en esta posición también coincide María Rodrigo, quien destaca que “el óptico-optometrista podría incluir una serie de recomendaciones dietéticas, mediante la elaboración de un breve documento, para poder explicar después de realizar un examen visual completo y aconsejar cómo modificar la alimentación con el objetivo de favorecer su condición visual y, por lo tanto, mejorar también su calidad de vida”.

Ambos expertos coinciden en que el óptico-optometrista está infrutilizado actualmente en su capacidad de concienciar y mejorar la salud de los españoles, una salud en la que, sin duda, la alimentación se convierte en una pieza fundamental. “Estoy convencido de que el óptico-optometrista es un agente de salud clave que se podría aprovechar más para mejorar la salud visual de los españoles y la alimentación es solo una parte del arsenal de esa salud visual de las personas, por lo que no deberían estar tan separadas”, insiste Javier Aranceta, quien hace hincapié en que “este profesional, al igual que ocurre en otros campos de la salud, debe saber hasta dónde puede llegar y, en el caso de no solucionarse el problema que está intentando mejorar, se encargaría de derivar a ese paciente a otro especialista. De esto el óptico-optometrista debe ser consciente y sería el ejemplo de una buena praxis”.

Y es que no hay mejor aval que la formación, la seriedad y el rigor profesional, criterios con los que, sin duda, el óptico-optometrista cuenta a su favor. La alimentación no debería quedarse atrás en el conocimiento global de estos profesionales con el único objetivo de mejorar la salud visual de sus pacientes. 

Raquel Bonilla y Chema Valdés/Redacción

PREGUNTAMOS AL EXPERTO



JAVIER ARANCETA

Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública; presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación; presidente de la Real Academia de Medicina del País Vasco y Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

FORMACIÓN ESPECIALIZADA EN ALIMENTACIÓN

Para que la labor del óptico-optometrista a pie de calle resulte beneficiosa para el usuario final sería necesario que estos profesionales adquieran una formación especializada en el ámbito de la alimentación. Para ello, desde la SENC, hemos firmado convenios de colaboración con varias instituciones profesionales y científicas para plantear unos cursos de capacitación en consejo alimentario para la salud visual. Esta formación tendría una parte *online* y otra presencial en el marco del Congreso OPTOM, donde se realizarían dos sesiones presenciales que serían obligatorias. Esta formación incluiría una evaluación de los conocimientos y un diploma de capacitación, con el objetivo de que exista una unanimidad en los conocimientos adquiridos y, por tanto, también en la información que se traslada al usuario de la óptica, con unas recomendaciones de alimentación uniformes y basadas en las mismas guías.

Sería necesario que los ópticos-optometristas adquieran una adecuada formación especializada en el ámbito de la alimentación

UNA REALIDAD MUY PRÓXIMA

El proyecto de capacitación de los profesionales de la óptica por parte de la SENC es una iniciativa en la que ya se trabaja desde hace meses, por lo que está previsto que se convierta en una realidad a corto plazo. De hecho, se espera que el primer curso de capacitación pueda ser una realidad en 2022-23. Así, posteriormente el óptico-optometrista podrá recomendar desde su consulta aspectos alimentarios relacionados con la salud visual y, si él considera necesario, podrá aconsejar el empleo de nutracéuticos con el aval de la evidencia científica para fortalecer y complementar esa función visual.