

Два десятилетия исследований и 100 000 их участников подтверждают роль сочетания “лютеин+зеаксантин” в уменьшении риска развития возраст-зависимой макулярной дегенерации сетчатки.

J. Wu, E. Cho, W.C. Willet, S.M. Sastry, D.A. Schaumberg Intakes of Lutein, Zeaxanthin, and Other Carotenoids and Age-Related Macular Degeneration During 2 Decades of Prospective Follow-up. Source: JAMA Ophthalmology, published online ahead of print. Doi: 10.1001/jamaophthalmol.2015.3590

Увеличенный уровень лютеина и зеаксантина связан с 40%м уменьшением риска развития возраст-зависимой макулярной дегенерации сетчатки глаза (AMD), согласны эксперты из Гарварда и Броуна. Связь между лютеином и здоровьем глаз впервые была представлена доктором Джоанной Седдон и ее сотрудниками из университета Гарварда в 1994 году. Они обнаружили связь между приемом пищи, богатой каротиноидами, а также употреблением в пищу темно-зеленых листовых овощей, таких, как шпинат, и значительным уменьшением заболеваемости AMD (JAMA, Vol.272, pp.1413-1420). Количество случаев заболевания макулярной дегенерацией сетчатки, согласно данным Международного альянса по борьбе с макулярной дегенерацией, составляет во всем мире в настоящее время от 25 до 30 миллионов. Именно макулярная дегенерация – основная причина ослабления зрения в пожилом возрасте. Макула – это желтое пятно примерно 5 мм в диаметре на сетчатке глаза. Его желтый цвет связан с высоким содержанием каротиноидов лютеина и зеаксантина, которые человек получает из пищи. Именно эти каротиноиды могут отфильтровывать ультрафиолетовую часть солнечного света, которая может повреждать рецепторные клетки глаза – палочки и колбочки. Тонкий слой макулярного пигмента может пропустить ультрафиолетовые лучи, и рецепторы глаза могут быть разрушены. Увеличение содержания макулярных каротиноидов и, соответственно, макулярного пигмента рассматривается многими офтальмологами как реальный способ укрепления здоровья глаз и уменьшения риска AMD. Несовпадающие данные? Таким образом, строгая научная достоверность данных о роли лютеина и зеаксантина в уменьшении риска AMD подтверждена. Однако, согласно авторам новой статьи в журнале JAMA Ophthalmology, факты из эпидемиологических и клинических исследований не совпадают. Данные 20-летних исследований с участием 102 046 человек – Исследования здоровья медицинских сестер и Исследования диспансерного наблюдения за здоровьем – показали, что люди с самым высоким уровнем лютеина и зеаксантина в плазме крови имели на 40% меньший риск развития AMD в продвинутой стадии, чем люди с самым низким уровнем каротиноидов в плазме. Эти данные также продемонстрировали связь между риском продвинутой стадии AMD и некоторым другими каротиноидами, включая бета-криптоксантин, альфа-каротин и бета-каротин. Их максимальный уровень был связан с 25-35%-ным снижением вероятности развития продвинутой стадии AMD. По итогам этих исследований ученые подтвердили 1 361 случай начальной формы AMD и 1 118 случаев продвинутой формы AMD. Однако не была выявлена зависимость между уровнем каротиноидов и риском начальной формы AMD. “Хотя обратная зависимость между количеством лютеина и зеаксантина и продвинутой формой AMD была подтверждена множеством предшествующих работ, характер нашего исследования позволяет сделать независимые выводы”, - пишут авторы из Гарвардской Школы Общественного здоровья, Университета Броуна и Гарвардской Медицинской школы. “К сожалению, первичный анализ данных исследования AREDS2 (Age-Related Eye Disease Study 2 – Исследование возраст-зависимых заболеваний глаз 2) ошибочно не показал защитного эффекта лютеина и зеаксантина. Однако при более тщательном анализе подгруппы с 20%-ным (от нормы) приемом каротиноидов подтверждается 26%-ное снижение риска AMD при повышении уровня каротиноидов в крови. Эти результаты соответствуют гипотезе, что добавки демонстрируют большую эффективность у людей с исходно

низким (ниже нормы) уровнем потребления лютеина и зеаксантина”. “Это исследование дает, таким образом, обоснование ключевой роли лютеина/зеаксантина в защите глаз от продвинутой формы AMD. Поскольку другие каротиноиды могут также выполнять защитную роль, стратегия поддержки общественного здоровья должна стимулировать увеличение потребления диких разновидностей фруктов и овощей, богатых каротиноидами, и включать эти рекомендации в соответствующие руководства.” За пределами глаз По мере того, как изыскания вокруг лютеина/зеаксантина и здоровья глаз развиваются и углубляются, улучшается наше понимание пользы каротиноидов для здоровья мозга. Многочисленные исследования на приматах, детях, людях среднего возраста и стариках подтверждают важность лютеина для нормальной работы мозга. Основные исследования в этой области возглавляются доктором Элизабет Джонсон (Лаборатория антиоксидантов, Центр исследования старения и питания им.Джин Майер в Университете Тафта), профессором Джоном Ноланом и профессором Стивеном Битти (Группа исследования макулярных пигментов, Институт Технологий Уотерфорда, Ирландия) и профессором Билли Хаммондом (Программа исследования поведения и мозга, департамент психологии, Университет штата Джорджия).