



Concéntrate en una nutrición que ayude a la salud de tus ojos y a una mejor salud en general

Se dice que los ojos son la ventana del alma. Pero también son una ventana que permite ver la salud en general. Un examen ocular puede detectar una deficiente visión a larga o corta distancia, al igual que otras enfermedades oculares complicadas como el glaucoma, las cataratas y la degeneración macular. Un examen ocular también puede revelar colesterol alto, presión sanguínea elevada y daño ocular ocasionado por la diabetes. Todos estos problemas son un reflejo de la salud general. Pero sabemos que un cuerpo sano comienza con una buena nutrición.

El Dr. Gilbert Matsouka, un optometrista y Distribuidor Reliv en California, reportó que algunos de sus pacientes con degeneración macular, una enfermedad de los ojos, comenzaron a consumir Reliv Classic®, Innergize!® y FibRestore®, junto con ReversAge®, y notaron que su visión mejoró. Luego de 30 años como médico, el Dr. Matsouka está emocionado con los resultados que está viendo.

Aunque Reliv no promete esa clase de resultados, las experiencias de los pacientes del Dr. Matsouka son sólo algunos de los ejemplos emocionantes que la gente de todo el mundo está compartiendo con nosotros. Y esos resultados no nos sorprenden. La buena nutrición afecta a cada parte de tu cuerpo, incluyendo a tus ojos. Cuando te suplementas con los productos nutricionales de Reliv puedes tener la plena confianza de estar recibiendo los nutrientes de alta calidad y probados científicamente que tu cuerpo necesita para una salud óptima, de los pies a la cabeza.

A tu salud,




Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (FDA). No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna.



Datos sobre enfermedades oculares

- La degeneración macular asociada a la edad (AMD), el glaucoma, las cataratas y la retinopatía diabética son las enfermedades oculares más comunes que sufren los estadounidenses mayores de 40 años.
- La ceguera o la disminución de la visión afecta a 3.3 millones de estadounidenses mayores de 40. Se estima que esta cifra se situará en 5.5 millones para el año 2020.
- La ceguera y la disminución de la visión puede llevar a la pérdida de independencia y a una reducción en la calidad de vida.
- Las cataratas son la causa principal de la disminución de la visión en los estadounidenses.
- Una de cada 12 personas con diabetes y con 40 años de edad o más, padece de una retinopatía diabética que amenaza la visión.
- Hay dos tipos de AMD (degeneración macular asociada con la edad): húmeda y seca. La AMD seca es más común y resulta en una pérdida de visión gradual. Algunas personas progresan de la AMD seca a la húmeda, con una rápida pérdida de visión.
- Con la AMD seca puedes notar que las letras se ven borrosas, los colores parecen menos brillantes y se te nubla la visión.
- Con la AMD húmeda, que es la más grave, hay un crecimiento anormal de los vasos sanguíneos en la parte de atrás del ojo que puede gotear sangre y fluido. Estos pueden dañar la macula. Las líneas rectas pueden verse curvas, o aparecer un punto ciego o borroso en el centro del campo visual.



Los ojos son la ventana de tu salud

La degeneración macular asociada a la edad (AMD) es una enfermedad ocular que destruye gradualmente tu visión central aguda, que es la que te permite ver los detalles minúsculos que se requieren en actividades como leer o conducir. La AMD es la causa principal de pérdida de visión en los estadounidenses mayores de 60 años.

Además de la pérdida de la visión, la AMD puede ser señal de otros problemas de salud. En el Estudio de Enfermedades Oculares Asociadas a la Edad (AREDS) publicado en *Archives of Ophthalmology*, los participantes con degeneración macular asociada a la edad (AMD) avanzada, tuvieron una tasa elevada de mortalidad. La AMD se vinculó con las muertes por cardiopatía y las tasas de mortalidad aumentaron con la severidad de la enfermedad macular.

Combate con antioxidantes la pérdida de la visión

La buena noticia es que tu dieta puede causar un impacto en la AMD y en tu salud en general. Los participantes del AREDS que recibieron zinc, disminuyeron su mortalidad. Los resultados también mostraron que los que recibieron antioxidantes y zinc redujeron el riesgo de que su AMD progresara de intermedia a avanzada, salvando su visión. (En la segunda fase del AREDS, los científicos están estudiando los efectos protectores contra el AMD del Omega-3 y de la luteína).

El estudio dio como resultado la creación de una preparación del AREDS que incluye una alta dosis diaria de vitamina C, vitamina E, beta caroteno, zinc y cobre. Estos se encuentran en niveles más altos de los que la gente puede conseguir con sólo una dieta.

Otro estudio mostró la importancia de asegurarse que la gente incluya en su dieta antioxidantes clave, como la vitamina C y el zinc, para proteger a los ojos contra los efectos dañinos de la “luz azul” del sol. En el estudio se asoció la combinación de la exposición a luz azul, junto a una baja ingesta de antioxidantes, con la fase inicial del AMD. Se comprobó también que la vitamina E, los carotenoides, la luteína y la zeaxantina son importantes en el sistema de defensa de los ojos contra los rayos azules del sol.

Además, el Estudio sobre el Control de Enfermedades Oculares mostró que los niveles de carotenoides fueron mucho más bajos en pacientes con AMD, enfatizando la importancia de ese pigmento orgánico en la dieta.

FibRestore® de Reliv, junto con Reliv Now®, Reliv Classic® y ReversAge®, son ricos en antioxidantes, carotenoides, vitamina C y E, Zinc y muchos otros nutrientes benéficos para la vista y la salud en general.

El Pycnogenol puede ayudar a prevenir el daño ocular que causa la diabetes

La diabetes acarrea muchas complicaciones potenciales de salud, incluyendo deficiencia renal, cardiopatía y daño en los nervios. Otra complicación puede ser la enfermedad ocular a causa de la diabetes, que puede provocar una pérdida importante de la visión o incluso la ceguera. La enfermedad ocular a causa de la diabetes puede incluir tres problemas de visión como:

- Retinopatía diabética – un daño en los vasos sanguíneos de la retina.
- Cataratas – opacidad del cristalino del ojo que puede desarrollarse a una edad más temprana en personas con diabetes.
- Glaucoma– un aumento de la presión del líquido en los ojos que puede dañar el nervio óptico y causar pérdida en la visión. Las personas con diabetes son doblemente propensas a padecer glaucoma.

Pero se ha demostrado que el Pycnogenol®, un antioxidante extraído de la corteza del pino marítimo francés, protege a los ojos en la fase inicial de la retinopatía al mejorar la microcirculación, la inflamación de la retina y la visión.

Investigaciones previas habían mostrado que el Pycnogenol reduce el avance de la retinopatía diabética de tal forma que los pacientes conservan la visión que les queda. Pero esta nueva investigación muestra que es benéfico para prevenir la pérdida de la visión y mejorarla en la fase inicial de la retinopatía.

El Pycnogenol es un ingrediente clave en muchos de los productos nutricionales de Reliv incluyendo Reliv Now, GlucAffect® y las nuevas Barras Nutricionales Relivables™.

Las cataratas y la nutrición

Las cataratas, una opacidad en el cristalino del ojo, también responden a la buena nutrición. Los resultados del *Estudio de los Ojos de Blue Mountains*, publicado en la *American Journal of Ophthalmology*, revelaron que la ingesta a largo plazo de complejos multivitamínicos, suplementos del grupo B y de la vitamina A, reduce la prevalencia de las cataratas. Además, el ácido fólico y la vitamina B-12 protegen en gran medida contra las cataratas corticales, que a menudo se encuentran en personas con diabetes.

Este estudio también descubrió que una alta ingesta diaria de omega-3 reduce la incidencia de las cataratas nucleares, una opacidad en el centro del lente debido a cambios naturales con la edad.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de *Ciencia y Salud Hoy*: www.reliv.com >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.