

CAROTENOIDES. CATARATAS. La revista JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION, publicó una revisión sobre las cataratas y el efecto preventivo de los carotenoides respecto a su aparición, debido a su actividad eliminadora de radicales libres oxidativos que aceleran la formación de cataratas. La conclusión final de los expertos fue que: “las investigaciones sugieren que los componentes de la dieta, incluyendo las xantofilas (luteína y zeaxantina) y vitaminas antioxidantes, pueden contribuir a la reducción del riesgo de esta enfermedad degenerativa ocular”. Por ejemplo, las personas que consumen espinacas y otras verduras, al menos cinco veces a la semana, reducen el riesgo en un 50% respecto a las muy poco consumidoras de esos vegetales