

ÁREA OFTALMOLÓGICA AVANZADA

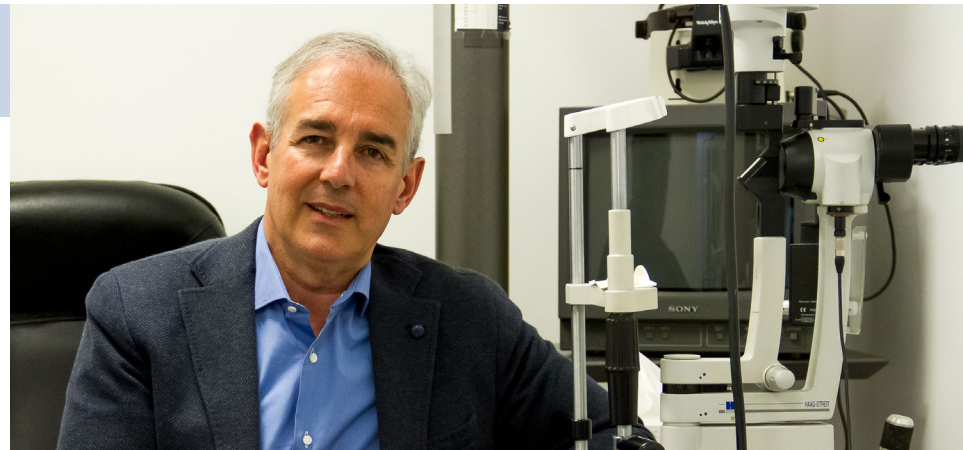
“La mayoría de enfermedades oculares tiene algún componente nutricional en su origen o evolución”

Dr. Carlos Vergés,
oftalmólogo y director médico de
Área Oftalmológica Avanzada

Conocer y tratar los desequilibrios nutricionales es la base de la oftalmología moderna. El Dr. Carlos Vergés explica cómo han incorporado los avances en nutrición para el diagnóstico y tratamiento de patologías como las cataratas, el glaucoma, las degeneraciones maculares y el ojo seco en el centro Área Oftalmológica Avanzada.

-¿Por qué la nutrición es tan importante en la oftalmología?

En los últimos años han aparecido múltiples estudios que demuestran el papel de la nutrición en el origen de diversas enfermedades de los ojos. Los más conocidos son los que hacen referencia a la degeneración macular, una auténtica "epidemia" de nuestro tiempo ya que su incidencia supera el 23% en los mayores de 60 años y evoluciona hacia la ceguera irreversible. Se ha demostrado que la falta de ciertos nutrientes (luteína y zeoxantina) en la retina determina una evolución más rápida y



El Dr. Carlos Vergés es licenciado en Medicina en la UB, especialista en oftalmología y fellow en córnea y cataratas (Harvard Medical School), Doctor en Medicina (UB). También es PhD (Physical Doctor) por la Harvard Medical School, Máster en Dirección de Servicios Hospitalarios (ESADE) y licenciado en Filosofía (UB).

complicaciones más graves. Así, en el centro partimos siempre del concepto holista y tratamos a la persona en su totalidad.

-¿Qué enfermedades de los ojos se relacionan con déficits nutricionales?

Las cataratas, el glaucoma, la retinopatía diabética, las maculopatías o los trastornos de superficie como el ojo seco. En esta última, nos limitábamos a administrar lágrimas artificiales

o antiinflamatorios en los casos más refractarios, pero ahora sabemos que en la mayoría de casos hay una alteración en la capa de lípidos de la película lágrima y está directamente relacionado con la ingesta de grasas, el equilibrio entre grasas buenas y malas, omega 3 y omega 6.

-¿Cómo podemos prevenir la aparición o la evolución de estas

enfermedades mediante control nutricional?

Hemos visto que el inicio de estas enfermedades depende de la activación de ciertos genes para que se inicie una serie de cambios celulares que darán origen a la enfermedad o aceleraran su evolución. La activación de los genes puede deberse a la acción de factores nutricionales, directamente, como los niveles de luteína en la retina, en los casos de las maculopatías o al déficit de vitamina C y otros antioxidantes, en el caso del ojo seco, que produce la activación de la cascada inflamatoria que daña las glándulas secretoras de la lágrima y de los párpados, responsables de la humidificación y lubricación de los ojos.

-¿Qué implica el control nutricional? ¿Es lo mismo dieta que nutrición?

Implica estudiar la dieta de las personas y cómo se absorben y metabolizan los nutrientes en el interior del organismo y cómo acceden a los tejidos. Mediante unas preguntas y unos análisis de sangre podemos saber si en aquella persona hay un desequilibrio nutricional que podría explicar alguna dolencia o hacernos pensar que en un futuro pueda tenerla. En cuanto a la dieta hace referencia a lo que comemos, mientras que la nutrición a lo que entra en el organismo, cómo se metaboliza y cómo llega a los tejidos. Por ello, en los casos en los que ya hay alguna patología es necesario un estudio por parte de un nutricionista y en el caso de los ojos, si es un nutricionista experto en oftalmología, mucho mejor. En nuestro centro tenemos una nutricionista, Mercè Roca, para estudiar establecer el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades oculares donde las carencias nutricionales son importantes. Tras tres años trabajando en esta línea, la respuesta de nuestros pacientes ha sido muy buena y, por ejemplo, en cuanto a la patología de ojo seco alcanzamos un 90% de tratamientos exitosos.