

RETINOSIS PIGMENTARIA

La degeneración hereditaria de la retina es la cuarta causa de ceguera tras la retinopatía diabética, el glaucoma y la degeneración macular

LA ENFERMEDAD

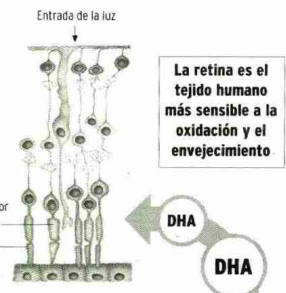
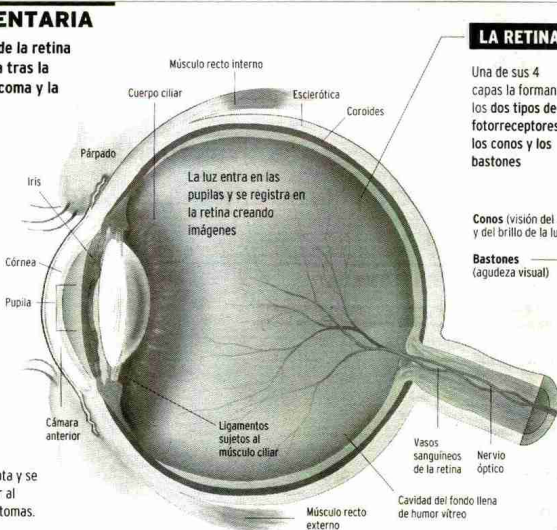
Se produce por el envejecimiento y la muerte de las células fotorreceptoras (bastones) y de los conos en una fase avanzada de la enfermedad

Primeros síntomas:

- Ceguera nocturna
- Lenta capacidad para adaptarse a la oscuridad
- Pérdida progresiva del campo visual

Aparece de forma silenciosa y lenta y se suele tardar unos 15 años en acudir al oftalmólogo desde los primeros síntomas.

FUENTE: Atlas del cuerpo humano (Grijalbo), Asociación de Afectados de Retinosis Pigmentaria de Euskadi



EL HALLAZGO

- 1 El DHA es un ácido graso Omega 3, básico en la evolución humana. La mayor concentración de esta sustancia está en los fotorreceptores de la retina
- 2 Un tratamiento temprano con DHA retrasa la aparición de la enfermedad e, incluso, puede evitar la degeneración macular

GRÁFICO: J. M. BENÍTEZ

Una dieta rica en pescado azul protege la retina y retrasa la pérdida de visión

Descubren que el consumo controlado de un ácido Omega 3 regenera células del ojo dañadas por el envejecimiento

La retinosis pigmentaria afecta a unos 25.000 españoles

FERMÍN APEZTEGUIA BILBAO

Una dieta rica en pescado azul protege la retina y retrasa la pérdida de visión que desencadenan enfermedades como la diabetes, el glaucoma, la degeneración macular y la retinosis pigmentaria. Una investigación sobre la importancia de los ácidos grasos en la prevención y el control de esta última dolencia ha permitido establecer que el consumo de un determinado tipo de Omega 3, presente en alimentos como el bacalao, el atún, el chicharro y la anchoa, sirve para regenerar células del ojo fundamentales para la visión que se deterioran como consecuencia del envejecimiento humano.

El contenido del estudio, patrocinado por la Asociación de Afectados de Retinosis Pigmentaria de Euskadi, fue dado a conocer ayer por su responsable, el doctor en Ciencias por la Universidad del País Vasco José Manuel Cela, en el transcurso de una mesa redonda de interés científico-sanitario celebrada en Bilbao. Cela lleva quince años dedicado a investigar la manera en que puede evitarse la degeneración de la retina, la membrana encargada de recibir las imágenes y enviárselas al cerebro a través del nervio óptico.

La retina, según explicó el investigador, es el tejido más sensible al proceso de oxidación y envejecimiento del organismo. En ese mecanismo natural, tiene una importancia fundamental un ácido de la familia de los Omega 3 llamado DHA, que se encuentra repartido por todo el cuerpo, pero que donde más abunda es en los conos y bastones del ojo. Ambos elementos, llamados fotorreceptores, son los responsables de la

agudeza visual y la visión en color y el brillo de la luz.

Un proceso de muerte celular llamado apoptosis lleva a la pérdida paulatina de ese ácido DHA en los conos y bastones del ojo. Ese mecanismo, inherente al envejecimiento humano, se produce de una manera mucho más rápida en las personas que sufren una enfermedad degenerativa, como la retinosis pigmentaria. Las células fotorreceptoras «se suicidan» y se acaba perdiendo la visión de manera paulatina.

Evolución humana

El bioquímico José Manuel Cela explicó que el DHA no es el único ácido Omega 3 con aplicación clínica, sino que constituye «el factor más determinante de la evolución humana y del nacimiento del homo sapiens». La investigación realizada durante este tiempo ha permitido el diseño de una molécula de esta sustancia que, como se ha demostrado, contribuye a ralentizar el proceso de dege-

RETINOSIS PIGMENTARIA

- Un millón y medio de ciudadanos del mundo sufre retinosis pigmentaria, la causa más frecuente de degeneración de la retina.
- Síntomas: Pérdida paulatina del campo visual, que se va reduciendo hasta tener el afectado la sensación de que se ve «como con unos prismáticos».
- La edad de aparición de la enfermedad es clave y muy variada. Suele ocurrir entre los 25 y 40 años.
- La lucha contra la retinosis pigmentaria tiene tres momentos claves: el hallazgo del proceso de apoptosis (1989), la regeneración de la proteína y, el más reciente, la determinación de los mecanismos que frenan la muerte celular.

Hay que comer el pescado marinado o ahumado para que sea más beneficioso

La luz y el oxígeno constituyen los más potentes elementos que intervienen en el proceso de envejecimiento. Ambos resultan determinantes en el deterioro de la retina, por ser este punto el lugar del cuerpo humano donde mejor combinan su acción. Cela sostiene que deberían utilizar-

nerativo de la enfermedad. Pequeñas dosis de antioxidantes inhiben el proceso natural de muerte celular y contribuyen a conservar y mejorar la agudeza visual. Cela sostiene, incluso, que en los casos de personas recién diagnosticadas, el uso de DHA también puede ser beneficioso para retrasar, e incluso evitar, el proceso de degeneración macular. Los resultados positivos en etapas iniciales de la enfermedad alcanzan el 76,5% de los casos.

«De momento», según el especialista, no existe un tratamiento que sane la retinosis pigmentaria, una enfermedad que afecta a 1.500 vascos y en torno a las 25.000 personas en el conjunto de España. Sin embargo, el conocimiento conseguido puede evitar a los afectados un mayor desarrollo de la enfermedad.

La dieta, según recordó el investigador, es un elemento muy importante para conservar la vista y gozar de una buena salud. El pescado azul, que es un alimento muy rico en ácidos Omega 3, debe consumirse marinado o ahumado para lograr un mayor beneficio. Una alimentación sana, «rica en frutas, legumbres y hortalizas, sin alcohol y con poca sal», ayudará también a mantener una buena visión.

«Todos llevaremos gafas dentro de una década»

F. A. BILBAO

«Hay que cuidar la vista porque las enfermedades ligadas a la visión aumentan con la esperanza de vida». La advertencia la hace el doctor en Ciencias José Manuel Cela, quien también aporta la solución. Su consejo, doble, pasa por «el mantenimiento de una alimentación

se gafas de sol durante todo el año. «Yo lo hago», predica con el ejemplo el especialista.

La luz más intensa, la procedente de la banda azul del espectro, llega en verano. En esa época deben emplearse lentes con filtros amarillentos, como los de los esquiadores. En invierno, en cambio, habría que sustituir esa montura por otra que llevase cristales contra la luz ultravioleta.

«En una década, la esperanza de vida superará los cien años. Y entonces -vaticina- todos llevaremos gafas, si no queremos perder la vista antes de morir».