

Vitamina K clave en la prevención de cataratas

escrito por DF Diario Feminista. | marzo 12, 2018



[Mónica Bulló](#), profesora del Departamento de Bioquímica y Biotecnología de la URV (Universitat Rovira i Virgili), y [Jordi Salas](#), catedrático de Nutrición y Bromatología de la misma universidad, obtuvieron, como resultado del estudio que lideraron, que el consumo diario de hortalizas de hoja verde puede disminuir el riesgo de sufrir cataratas en casi un 30%, según informa [SINC](#).

Las cataratas crean una especie de nubosidad cristalina que

dificulta la visión. Es una causa frecuente asociada al envejecimiento, pero hay otros factores que pueden acelerar su aparición como el tipo de dieta o el abuso de sustancias como el alcohol o el tabaco. Los mecanismos que implican la formación de cataratas son precisamente la oxidación y la inflamación. En este sentido, el equipo de investigación tuvo en cuenta las propiedades de la Vitamina K, antiinflamatorias y antioxidantes y además relacionada con el metabolismo de la glucosa y la insulina, por tanto su ingesta podría asociarse a un menor riesgo de cataratas.

En esta caso concreto se ha podido demostrar que [especialmente la ingesta de vegetales de hoja verde \(por contener vitamina K\) ha reducido el riesgo de aparición de cataratas](#) en población con riesgo de padecerlas. Es la primera vez que se demuestra en personas humanas, puesto que hasta el momento de la publicación del artículo solo se había contrastado con ratones.