



Nova studija sugerira kako povećani unos omega-3 masnih kiselina može smanjiti izgled za razvoj senilne makularne degeneracije, vodećeg uzroka gubitka vida u razvijenim zemljama. Američki znanstvenici s Johns Hopkins University su tijekom jedne godine pratili unos hrane kod 2391 ispitanika u dobi od 65 do 84 godine.

Pokazalo se kako je senilna makularna degeneracija znatno češća kod osobe koje konzumiraju najmanje količine ribe i druge hrane koja obiluje omega-3 masnim kiselinama.

Ranije studije su već ukazale na prisutnost velikih koncentracija omega-3 masnih kiselina u mrežnici oka, napominju istraživači.

Testiranja provedena na životinjama su već pokazala kako veći unos omega-3 masnih kiselina smanjuje izgled za razvoj drugih bolesti oka.

Plivazdravlje.hr

