

## Lo studio Areds e Areds2

### **AREDS e AREDS2 - Integratori alimentari per occhi e malattie degli occhi legate all'età.**

Due degli studi più influenti che riguardano i benefici degli integratori per gli occhi sono gli studi AREDS e AREDS2 sponsorizzati dal National Eye Institute. (AREDS è un acronimo in inglese per "Studio per le malattie degli occhi legate all'età.")

L'Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) ha testato integratori orali di vitamine e olio di pesce, per prevenire la perdita della vista dalla degenerazione maculare legata all'età (AMD).

Lo studio AREDS2 è stato sponsorizzato dal National Eye Institute, National Institutes of Health.

Ciascuno di questi studi clinici sono stati effettuati e coordinati in diversi centri americani, arruolando diverse migliaia di partecipanti volontari, che sono stati seguiti e monitorati per un periodo di tempo di osservazione di almeno cinque anni.

### [AREDS](#)

Lo studio originale AREDS, ha studiato gli effetti legati all'uso giornaliero di un integratore multi-vitaminico, monitorando lo sviluppo e la progressione della [Degenerazione Maculare](#) (AMD Eyes Macular Degeneration) e della [cataratta](#) su un campione di circa 3.600 volontari, in età compresa tra i 55 e gli 80 anni.

La maggior parte dei partecipanti, al momento dell'iscrizione per la sperimentazione, accusava sia una fase iniziale di degenerazione maculare sia di una fase intermedia di AMD. Il periodo di monitoraggio si riferiva su un uso continuativo per un periodo di 5 o 6 anni.

La formula originale dell'integratore multi-vitaminico conteneva: beta-carotene (15 mg), vitamina C (250 mg), vitamina E (400 IU), zinco (80 mg) e rame (2 mg).

I primi risultati ufficiali della sperimentazione dell'AREDS sono stati pubblicati nel 2001 ed hanno dimostrato che il multi-vitaminico anti-ossidante, utilizzato durante il periodo di sperimentazione, ha ridotto il rischio di circa il 25 per cento di progressione della AMD già negli stadi avanzati presente tra le persone con alto rischio di perdita della vista e affette da degenerazione maculare.

Inoltre, nello stesso gruppo ad alto rischio di perdita della vista, che includeva anche partecipanti con AMD in fase intermedia, e con AMD in fase avanzata in un solo occhio, l'uso del multi-vitaminico quotidiano aveva ridotto il rischio di perdita della vista causata da AMD già presente in fase avanzata di circa il 19 per cento.

Per i partecipanti allo studio che non avevano alcuna patologia AMD oppure solo all'inizio dell' AMD, il multi-vitaminico non ha fornito benefici apparenti sulla visione.

### [AREDS2](#)

Lo studio AREDS2 è stato progettato per studiare gli effetti delle modifiche apportate alla formulazione originale del multi-vitaminico AREDS, in particolare sullo sviluppo e la progressione della AMD e cataratta. In particolare, lo hanno riformulato, togliendo il beta-carotene ed introducendo 2 nuove sostanze: la luteina e la zeaxantina - che sono pigmenti vegetali (carotenoidi). Questo in considerazione anche di altre ricerche che suggerivano di introdurre gli acidi grassi omega-3.

Dallo studio è emerso che, mentre gli acidi grassi omega-3 non hanno avuto conseguenze sulla formulazione, luteina e zeaxantina insieme sembravano essere una sicura ed efficace alternativa al beta-carotene.

Inoltre, i ricercatori AREDS2 volevano valutare una modifica della formulazione originaria del multi-

## **Tu con i miei occhi**

*Vedere il mondo in bassa risoluzione*

---

vitaminico AREDS perché avevano rilevato delle relazioni riguardo la somministrazione dei supplementi di beta-carotene ed un aumento del rischio di cancro al polmone nei fumatori ed ex-fumatori, ed anche a causa di effetti collaterali minori, quali il mal di stomaco causato dall'elevata quantità di zinco nella formula originale AREDS, tra le persone più sensibili.

I risultati dello studio AREDS2 sono stati pubblicati nel maggio 2013. I volontari partecipanti allo studio che hanno assunto la nuova formulazione AREDS con incluse la luteina e la zeaxantina, senza il beta-carotene, avevano il 18 per cento di rischio in meno di sviluppare uno stadio avanzato di AMD nel corso dei cinque anni di assunzione. Questo dato è stato rilevato e confrontato anche rispetto ai partecipanti che hanno preso la formulazione originale AREDS che includeva il beta-carotene.

Inoltre, i partecipanti alla sperimentazione AREDS2, dall'inizio dello studio, con assunzione di luteina e zeaxantina, hanno avuto il 25 per cento in meno di probabilità di sviluppare una fase avanzata di AMD. L'assunzione quotidiana del multi-vitaminico, che comprendeva 10 mg di luteina e 2 mg di zeaxantina, ha prodotto dati che sono stati comparati con gli altri dei partecipanti che hanno assunto nello stesso periodo di studi, integratori simili non contenenti luteina e zeaxantina.

Nessuna delle formulazioni utilizzate AREDS e AREDS2 modificata - incluse quelle contenenti omega-3 acidi grassi 1,000 mg (350 mg di DHA e 650 mg EPA) - hanno fornito dati apprezzabili nella prevenzione o riduzione del rischio di cataratta.

**Una dieta ricca di frutta e verdura può aiutare a farci godere di una buona vita e di buona visione.**

**Importante :** Prima di scegliere di assumere gli integratori alimentari assicurarsi del parere del proprio medico o oculista.