

Vitamin C dapat Menurunkan Terjadinya Katarak Lebih Awal

Nur Shani Meida

Bagian Biokimia FK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nutrisi yang tepat dapat melindungi tubuh terhadap perkembangan katarak, terjadi pada 45% orangtua yang berusia > 75 tahun. Operasi katarak adalah tindakan bedah yang paling sering dilakukan pada orangtua. Taylor dkk dalam publikasinya di *American Journal Clinical Nutrition* melaporkan penelitian tentang konsumsi vitamin C tiap hari dari diet selama 13-15 tahun, ternyata mempunyai peran bermakna dalam mencegah salahsatu tipe katarak pada wanita yang berusia kurang dari 60 tahun.

Ada sejumlah 492 subyek non diabetik diambil dari *Nurse's Health Study*, yaitu sekelompok perawat di Boston yang memberikan informasi tentang diet dan kesehatannya dan diikuti sejak tahun 1976. Subyek tersebut diperiksa matanya secara detail untuk mendeteksi beberapa bentuk katarak dan informasi intake vitamin dalam jangka waktu lama diambil melalui kuesioner tentang frekuensi makan dari 1980 terus sampai 1993/1995. Kemudian mata diperiksa, ternyata 34% didapatkan bentuk "kortikal opacities" suatu bentuk umum katarak di kortek. Tigapuluh sembilan persen mata mempunyai bentuk katarak lain dengan 1/3 nya terdapat kekaburan lensa di lebih dari 1 tempat. Sebagian besar wanita mengalami opasitas lebih awal sekali dan belum mengalami gejala visual.

Hubungan bermakna diamati antara umur, intake vitamin C dan prevalensi katarak. Untuk wanita kurang dari 60 tahun dengan konsumsi vitamin C sebanyak 362 mg per hari ternyata berhubungan dengan 57% risiko rendah perkembangan "kortokal opasities" dan penggunaan suplement vitamin sekurang-kurangnya 10 tahun berhubungan dengan 60% katarak subkapsul posterior menurun pada wanita yang tidak merokok dan diet tinggi folat dan karotenoid. Hasil ini membuktikan bahwa nutrien tertentu dapat menurunkan gangguan yang dialami pada masa tua.

(Disarikan dari Elizabeth Horowith dalam *American Journal of Clinical Nutrition*, tanggal 22 Februari 2002)

pA