

Luteina e zeaxantina

La luteina e la zeaxantina sono importanti nutrienti presenti nelle verdure a foglia verde e in altri alimenti come le uova. Molti studi hanno dimostrato che la luteina e la zeaxantina riducono il rischio di malattie oculari croniche, tra cui la degenerazione maculare legata all'età (AMD) e la cataratta.

L'AMD e la cataratta sono in crescita. In tutto il mondo, più di 25 milioni di persone sono colpite da degenerazione maculare legata all'età e dalla formazione di cataratta. L'AMD è la principale causa di cecità nelle persone oltre i 55 anni nel mondo occidentale e l'incidenza è destinata a triplicarsi entro il 2025.

Funzione della luteina

La macula è la zona più centrale della retina, ed è ricca di luteina, che ha qui la funzione di assorbire i raggi luminosi, in particolare la luce azzurra naturale. Questa luce sembra che sia in grado di indurre uno stress ossidativo nei tessuti, portando alla formazione dei radicali liberi. Grazie alla luteina, gli occhi vengono costantemente protetti dai danni che potrebbe essere arrecati da questi raggi dannosi.

La luteina e la zeaxantina sono carotenoidi e agiscono come antiossidanti negli occhi, aiutando a proteggere e mantenere le cellule sane. Dei 600 carotenoidi presenti in natura, solo due sono depositati in quantità elevate nella retina (macula) dell'occhio: la luteina e la zeaxantina. Pertanto sono indispensabili per una visione corretta e per la salute generale degli occhi. Inoltre, la sua azione si esplica anche a livello del sistema circolatorio, il cui benessere viene stimolato dall'assunzione di frutta e verdura colorata, che contenga luteina. Diversi studi hanno dimostrato che una dieta ricca di antiossidanti, tra cui questa sostanza, può contribuire notevolmente a rafforzare i vasi sanguigni, prevenendo una serie di patologie circolatorie. La quantità di luteina e zeaxantina nella regione maculare della retina può essere misurata come densità ottica del pigmento maculare (MPOD). Recentemente, l'MPOD è diventato un biomarker utile non solo per la malattia, ma anche prevedere l'andamento della funzione visiva.

Benefici per la salute degli occhi

Purtroppo, il corpo umano non sintetizza la luteina e la zeaxantina. È quindi necessario, che le verdure siano essenziali per una buona alimentazione. L'assunzione giornaliera di luteina e zeaxantina attraverso l'alimentazione, gli integratori alimentari o alimenti fortificati e bevande, è importante per il mantenimento della buona salute degli occhi.

Luteina, zeaxantina e cataratta.

La funzione primaria del cristallino (o lente naturale nell'occhio) è di raccogliere e concentrare la luce sulla retina. Per fornire questo compito per tutta la vita, l'obiettivo deve rimanere chiaro. L'ossidazione della lente è una delle principali cause della cataratta, che offuscano la lente. I nutrienti antiossidanti neutralizzano i radicali liberi (molecole instabili) associate allo stress ossidativo e ai danni alla retina. La luteina e zeaxantina probabilmente svolgono un ruolo nella prevenzione della cataratta. Infatti, un recente studio ha dimostrato che le assunzioni giornaliere più elevate di luteina e zeaxantina e vitamina E sono state associate a una diminuzione significativamente il rischio di formazione di cataratta.

Luteina, zeaxantina e Age-Related degenerazione maculare

Fonti alimentari :

La maggior parte delle diete occidentali sono a basso contenuto di luteina e zeaxantina, che si trova negli spinaci, mais, broccoli e uova. La seguente tabella elenca alimenti noti per essere ad alto contenuto di

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

luteina e zeaxantina:

Questi cibi dovrebbero essere assunti regolarmente per poter introdurre abbastanza luteina nell'organismo, e non è nemmeno necessario assumerne in grandi quantità. La dose raccomandata di luteina quotidiana è di circa 6-10 g, e si può raggiungere facilmente con piccole porzioni di questi alimenti.

Tuttavia se non si ottiene abbastanza luteina e zeaxantina attraverso la dieta, si può considerare unitamente al parere del vostro medico l'aggiunta di supplementi alla vostra routine quotidiana..