

## Degenerazione maculare: Abitudini salutari

### Che cosa si può fare per ridurre il rischio di sviluppare la degenerazione maculare?

- Mangiare grandi quantità di verdure a foglia verde ricche di carotenoidi, i pigmenti giallastri includono i precursori della vitamina A. Gli spinaci e i cavoli sono forse le verdure più utili allo scopo. Due pigmenti gialli presenti nella macula noti come **la luteina e la zeaxantina** si trovano anche in queste verdure, e sono preposte per filtrare la luce blu che potrebbe danneggiare la macula. Pertanto, questi due pigmenti gialli possono proteggere la macula dai danni.
- Proteggere gli occhi dagli ultravioletti (UV) e dalla luce blu potenzialmente dannosi.
- Integratori di vitamine e zinco e antiossidanti possono aiutare qualora non si abbia un'alimentazione adeguata - Age-Related Eye Disease Study.
- Non fumare.
- Adottare una dieta povera di grassi ed evitare il cibo spazzatura.
- Fare esercizio fisico regolarmente.

vedi: [American Macular Degeneration Foundation](#)