

Integratori alimentari - Vitamine e nutrienti

Sugli integratori attualmente vi è una grande quantità di polemiche, e parecchi dubbi sulla loro utilità nel fornire le sostanze nutrienti sufficienti. Bisogna comunque considerare che, col nostro "regresso", la maggior parte dei cibi non contengono più la quantità necessaria di micronutrienti per il nostro fabbisogno giornaliero, questo grazie ai processi industriali di trasformazione degli alimenti, al suolo sfruttato e contaminato, ai trasporti dai luoghi di produzione, e non ultimi i lunghi periodi di conservazione in celle frigorifere e le tecniche di cottura usate. Tutto questo incoraggia la tesi dove i multi-vitaminici possono entrare nell'equazione. Alcuni esperti hanno concluso da loro studi, che i multi-vitaminici non prevencono le malattie e non promuovono una salute ottimale. Altri credono che un multi-vitaminico di alta qualità possa aiutare a soddisfare queste esigenze.

Come scegliere?

Gli integratori alimentari per gli occhi, contengono vitamine ed altri nutrienti formulati per mantenere la salute degli occhi e una buona visione.

Come suggerisce il nome, gli integratori alimentari, sono progettati per migliorare, e **a non sostituire**, le sostanze nutrienti che si ottengono da una dieta salutare. L'assunzione di integratori alimentari non può compensare completamente le gravi carenze nutrizionali di una dieta povera e prevalente di cibo spazzatura, che come sappiamo sono associati a molti gravi problemi di salute, tra cui la perdita della vista.

Che cos' è una "dieta sana" per favorire la salute degli occhi?

Una dieta salutare pone l'accento sulla frutta, sulla verdura, sui cereali integrali e i prodotti senza grassi oppure di latte a basso contenuto di grassi. [lattosio](#).

Includi carni magre, pollame, pesce, fagioli, uova e noci.

E' a basso contenuto di [grassi saturi](#), [grassi trans](#), colesterolo, sale (sodio) e zuccheri aggiunti.

Ma è risaputo che la maggior parte delle persone non mangia abbastanza frutta, verdura e altri alimenti ricchi di nutrienti, optando invece per le alternative ad alto contenuto calorico, a basso contenuto di nutrienti che possono essere dannosi per il corpo, compresi gli occhi.

L' assunzione di un integratore multi-vitaminico e minerale al giorno, può aiutare a colmare le lacune nutrizionali di una dieta non bilanciata così come può proteggere da malattie degenerative, comprese le malattie oculari come [la degenerazione maculare](#) e la [cataratta](#).

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

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

Approfondimenti studi e sperimentazione integratori alimentari: [Studio Areds e Areds 2](#)