

# La salute degli occhi e una sana alimentazione sono collegate

**Lo sapevi che esiste un legame tra nutrizione e salute degli occhi? Le sostanze nutritive contenuti in determinati alimenti svolgono un ruolo benefico nella salute degli occhi.**

## Nutrizione e salute degli occhi: le basi

Quando si parla di invecchiare in buona salute, è opportuno sottolineare il legame tra alimentazione e occhi. Oramai numerosi studi di ricerca dimostrano una chiara connessione tra una buona alimentazione e la salute degli occhi. Due studi clinici fondamentali, lo studio della malattia oculare correlata all'età (AREDS) e AREDS2, hanno dimostrato che una combinazione di nutrienti specifici in quantità specifiche, riduceva il rischio di sviluppare o di peggiorare l'AMD (degenerazione maculare dovuta all'età) in partecipanti che avevano già la maculare secca o umida moderate o maculopatie avanzate già esistenti.

Insieme a questa crescente evidenza che i nutrienti specifici, hanno un effetto positivo e protettivo sulla salute degli occhi, ci sono un numero crescente di integratori alimentari che offrono una varietà di formule per mantenere gli occhi sani. Vogliamo tutti preservare la nostra vista, ma i diversi studi di ricerca, possono essere fonte di confusione, risultando difficile interpretare e determinare ciò che è veramente meglio per le nostre situazioni individuali.

## Alimenti, nutrienti e salute degli occhi

### Frutta e verdure di prima gamma

Quando si tratta di nutrizione, è meglio assumere i nutrienti dagli alimenti. La buona notizia è che abbiamo molti cibi sani a nostra disposizione. Si tratta solo di fare scelte sane, come ortofrutta fresca che non ha subito lavorazioni o trattamenti. I prodotti mantengono le proprie caratteristiche e qualità ma sono deperibili. Se pensiamo alle qualità nutrizionali presenti, la verdura è anche più buona, e sicuramente contiene più antiossidanti rispetto a quella di quarta gamma, che siccome è già tagliata, è più soggetta all'ossidazione.

Scegliete la frutta e verdura più fresche e colorate, carne e pesce magri, cereali integrali e noci, latticini e uova a basso contenuto di grassi, garantirà una dieta ricca di molti nutrienti che promuovono la salute degli occhi e preservano la vista.

Ecco un elenco di sostanze nutritive che svolgono un ruolo benefico mantenendo i nostri occhi sani:

### [Luteina e Zeaxantina](#)

Questi importanti antiossidanti possono ridurre il rischio di malattie croniche dell'occhio, inclusa la degenerazione maculare legata all'età. Proteggono dagli effetti dannosi della luce solare, del fumo di sigaretta e dell'inquinamento atmosferico. La zeaxantina sembra essere l'antiossidante più attivo nella macula in particolare.

Il nostro corpo non è in grado di sintetizzare la LUTEINA e la ZEAXANTINA quindi deve necessariamente

## **Tu con i miei occhi**

*Vedere il mondo in bassa risoluzione*

---

introdurre queste sostanze attraverso l'alimentazione.

ALIMENTI ricchi di LUTEINA sono le verdure a foglia verde, in particolare KALE (cavolo), SPINACI, BIETA, ZUCCHINE, LATTUGA ROMANA ma anche il frutto AVOCADO...

ALIMENTI ricchi di ZEAXANTINA sono: PEPERONI ROSSI e GIALLI, ZUCCA, CAROTE, PATATA DOLCE, ALBICOCHE, MANGO...

In linea generale anche se luteina e zeaxantina si trovano insieme nello stesso alimento, le verdure verdi sono più ricche di LUTEINA, mentre i vegetali e la frutta giallo arancio sono più ricchi di ZEAXANTINA.

BIODISPONIBILITA': Sia la LUTEINA che la ZEAXANTINA per svolgere i loro benefici effetti devono essere assorbiti nel modo giusto, essendo sostanze LIPOFILICHE sono solubili nel grasso e non in acqua ( IDROFOBICHE). per questo quando mangiamo le verdure aggiungiamo anche una piccola quota di grasso secondo i nostri gusti, basta un po' di olio a crudo, o un avocado o una manciata di noci o semi oleosi.

## **Vitamina A**

La vitamina A, che include il beta-carotene, aiuta la retina, la cornea e altri tessuti oculari a funzionare correttamente. E' nota per aiutare ad acuire la visione notturna.

Presente in questi alimenti fegato di manzo, pesce, latte, uova, spinaci, zucca, patate dolci e carote.

## **Vitamina C**

Questo antiossidante può ridurre il rischio di sviluppare cataratta e rallentare la progressione della AMD.

Presenti in questi alimenti: arance, bacche, peperoni rossi e verdi, cavolfiori, broccoli, papaia, melone e cavoletti di Bruxelles.

## **Vitamina E**

Questo potente antiossidante sembra proteggere le cellule degli occhi dai danni causati dai radicali liberi, che distruggono i tessuti sani.

Presente in questi alimenti: patate dolci, mandorle, noci pecan, semi di girasole, olio di germe di grano, cereali arricchiti, oli vegetali e burro di arachidi

## **Acidi grassi essenziali**

I grassi sono essenziali nella dieta. Esistono due tipi di acidi grassi omega-3: l'ALA (Acido Alfa Linolenico) a base vegetale e l'EPA (Acido Eicosapentaenoico) e il DHA (Acido docosaesaenoico) a base

## Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

di pesce azzurro. Giocano un ruolo importante nello sviluppo visivo e nella funzione retinica. Bassi livelli di DHA, presenti nella retina, sono stati collegati alla sindrome dell'occhio secco.

Presente in questi alimenti: tonno, salmone, sgombro, acciughe, trota, verdure verdi, oli vegetali e noci.

## Zinco

Questo minerale essenziale, aiuta a portare la vitamina A dal fegato alla retina per produrre melanina, un pigmento protettivo per gli occhi. Si trova in alte concentrazioni nella retina e nello strato vascolare sotto la retina.

Presente in questi alimenti: uova, ostriche, chele di granchio, carne rossa, pollame, fagioli e cereali integrali.

Qui sotto potrete trovare i consigli del Dr. Mogk, autore di diversi studi che riguardano la Degenerazione maculare legata all'età. E' direttore e fondatore del Center for Vision Rehabilitation and Research, che fa parte del Dipartimento di Oftalmologia presso il Sistema sanitario Henry Ford nel Michigan.

Gli studi suggeriscono che il consumo di cibi ricchi di antiossidanti, come frutta fresca e verdure a foglia verde scuro (cavolo, cavolo e spinaci, per esempio), può ritardare l'insorgenza o ridurre la gravità della AMD secca. Questi tipi di verdure contengono luteina, che può proteggere la macula dai danni del sole, così come questa sostanza protegge le foglie di queste verdure dai danni del sole.

Mangiare almeno una porzione di pesce grasso (sgombro, aringa, salmone, anguilla ecc.) a settimana può anche ritardare l'insorgenza o ridurre la gravità dell'AMD. Questi tipi di pesci sono ricchi di acidi grassi omega-3, che aiutano a ridurre l'infiammazione e promuovere la salute degli occhi.

Evitare il più possibile gli alimenti confezionati. È importante mantenere un equilibrio tra acidi grassi omega-6 e acidi grassi omega-3 nelle nostre diete. Praticamente ogni alimento confezionato contiene acidi grassi omega-6 sotto forma di olio vegetale. Dobbiamo aumentare l'assunzione di omega-3 e diminuire l'assunzione di omega-6.

Evita i grassi artificiali. Gli alimenti a basso contenuto di grassi sono buone opzioni se hanno raggiunto il loro stato, (a basso contenuto di grassi), attraverso un processo che rimuove fisicamente il grasso. Il latte scremato e la ricotta a basso contenuto di grasso, ne sono dei buoni esempi.

Un biscotto a basso contenuto di grassi o una torta senza grassi, tuttavia, è una contraddizione nutrizionale. Di solito un'etichetta che riporta un basso contenuto di grassi o senza grassi sui prodotti da forno, non significa che nella lavorazione sia stato usato meno grasso, ma che è stato usato un grasso artificiale, di solito olio vegetale parzialmente idrogenato.

Questi tipi di grassi sono ingredienti artificiali prodotti in laboratorio e i nostri corpi non riescono a metabolizzarli. Quindi è meglio mangiare dei veri biscotti con prodotti sani.

### Quando utilizzare i supplementi alimentari

Il complemento alimentare può essere necessario quando la dieta è inadeguata o nei casi in cui esiste già un processo patologico in corso. Alcuni nutrienti sono in realtà tossici per l'organismo in grandi quantità e "il di più non è sempre meglio". Inoltre ci sono alcuni integratori alimentari che possono interagire con i farmaci e causare problemi. Quindi, se stai prendendo in considerazione di assumere un integratore alimentare per i tuoi occhi, è importante parlare con il tuo oculista e discutere quale formula è più adatta alla tua salute generale.

Mantenere una dieta sana e il peso corporeo adeguato ha anche benefici protettivi contro le malattie che possono causare la perdita della vista, come il diabete, l'ictus e le occlusioni dei vasi oculari. Gli occhi che invecchiano hanno bisogno di una buona alimentazione. Ciò richiederà più di un gambo di sedano! Inizia includendo i cibi sani sopra elencati nella tua dieta ogni volta che è possibile. Mangia gli alimenti che manterranno i tuoi occhi in salute migliorando la qualità della tua vita.