

Mantenersi idratati: benefici agli occhi

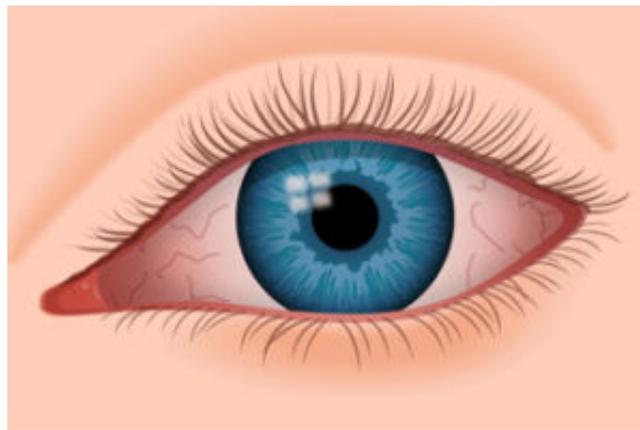
L'importanza Di Rimanere Idratati Per Occhi Sani

Quando il nostro corpo inizia a perdere acqua, cerca di preservare i liquidi presenti trattenendo l'acqua residua, portandolo alla disidratazione. La disidratazione porta ad aumento della sete, secchezza delle fauci, mal di testa, crampi muscolari, secchezza oculare e riduzione della produzione lacrimale. Uno degli organi che dipendono fortemente dall'idratazione per funzionare correttamente, sono i nostri occhi. Molti di noi non sono consapevoli del ruolo significativo che l'acqua svolge nel mantenere gli occhi sani. Qui di seguito si parlerà della relazione tra salute degli occhi e l'idratazione.

Effetti della disidratazione sugli occhi

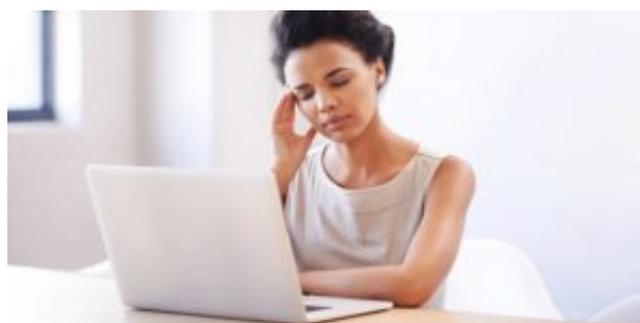
La disidratazione non solo ostacola la nostra funzione renale, ma può anche avere un impatto sui tuoi occhi. Quando siamo disidratati, i nostri occhi non producono lacrime, perché non possono rimanere lubrificati. Questo porta a una serie di problemi come secchezza oculare, affaticamento della vista o problemi alla vista. Ecco alcuni problemi seri causati dalla disidratazione:

Occhio secco



I nostri occhi devono essere lubrificati per una visione chiara. Le lacrime mantengono i nostri occhi lubrificati, lavano via la polvere, lo sporco che penetra negli occhi e riduce anche le possibilità di infezione agli occhi. Visione sfocata, occhi irritati sono alcuni dei [sintomi dell'occhio secco](#). In una tale situazione, anche se i colliri possono aiutare a lubrificare gli occhi e ridurre i sintomi, il modo migliore per trattare gli occhi asciutti e mantenere gli occhi sani è la reidratazione. Bere molta acqua e prodotti alimentari a base di acqua, per reidratare e ridurre i sintomi degli occhi asciutti.

Affaticamento degli occhi



Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Questa è un'altra condizione che colpisce gli occhi quando si disidrata. Trascorrere troppo tempo davanti a un dispositivo digitale porta anche all'affaticamento dell'occhio. Visione offuscata, visione doppia, mal di testa e affaticamento degli occhi sono alcuni dei sintomi di affaticamento degli occhi. In caso di affaticamento degli occhi, è estremamente importante bere acqua a sufficienza per reidratare gli occhi e alleviarne i sintomi. Assicurati di bere acqua pulita e sicura per evitare qualsiasi tipo di infezione allo stomaco o malattie trasmesse dall'acqua. Inoltre, il corretto riposo, il battito delle palpebre e la chiusura degli occhi possono anche alleviarne i sintomi.

La relazione tra idratazione e salute degli occhi

Esiste una connessione diretta tra idratazione e salute degli occhi. Ecco alcuni dei motivi per rimanere idratati:

Lubrificazione

Gli occhi devono essere lubrificati per una serie di funzioni importanti. La lubrificazione consente agli occhi di fare qualsiasi cosa, dalla produzione di lacrime alla messa a fuoco. Senza una corretta idratazione, gli occhi non hanno i liquidi necessari per eliminare i corpi estranei dagli occhi, vedere chiaramente o battere le ciglia. Una corretta idratazione non solo aiuta gli occhi a rimanere puliti ma ci preserva anche dai problemi agli occhi.

Quanta acqua hai bisogno?



Bevi almeno otto bicchieri di acqua al giorno per mantenere gli occhi sani. Tuttavia, la quantità di acqua necessaria dipende anche dalle abitudini alimentari, dalle condizioni climatiche, dalle persone che dipendono da molta caffeina o che vivono in aree dal clima secco e che quindi devono bere più acqua. L'acqua sufficiente svolge un ruolo importante nel produrre lacrime sufficienti. La membrana mucosa che copre gli occhi e la congiuntiva rimangono umide quando siamo idratati, combattendo così l'infezione. È buona abitudine tenere con sé una bottiglia d'acqua per rimanere idratato durante il giorno, specialmente durante l'estate.

Modi per mantenere gli occhi sani

Oltre a bere abbastanza acqua, ci sono una serie di altri suggerimenti che aiutano a mantenere gli occhi sani. Un regolare controllo oculistico, mangiare cibi che mantengono sani gli occhi può aiutare a evitare problemi. Le persone affette da diabete, ipertensione o con una storia familiare di glaucoma devono prestare particolare attenzione per evitare problemi agli occhi in futuro.

Leggi articolo originale [clicca qui](#)