

## Nutrizione per la salute degli occhi

Gli occhi sono collegati al corpo in vari modi. Questo è il motivo per cui la salute del nostro corpo può influenzare i nostri occhi. La nutrizione è un processo in cui il corpo digerisce il cibo per ottenere i nutrienti di cui ha bisogno per scopi di crescita e di riparazione. Il consumo di alimenti ed integratori che forniscono il giusto apporto di nutrienti, in combinazione con un esercizio fisico regolare, è il modo migliore per raggiungere una salute ottimale.

Le due principali cause del deterioramento della vista nei paesi occidentali sono la [cataratta](#) e la [degenerazione maculare senile](#). Entrambe queste condizioni sono associate a diabete (alimentazione), obesità ed invecchiamento. Anche se l'indebolimento della vista non mette direttamente in pericolo di vita, ma può determinare serie restrizioni alla propria indipendenza, mobilità e qualità della vita.

Una parte essenziale della cura degli occhi è mangiare cibi che contengono le vitamine giuste per mantenere gli occhi sani. Ci sono molte malattie degli occhi, ma mangiare gli alimenti adeguati può ridurre il rischio di queste malattie. Il cervello ed il sistema visivo insieme, sono il 2 per cento del peso corporeo, ma occupano il 25 per cento del nostro apporto nutrizionale. Le vitamine sono classificate come liposolubili o idrosolubili. Le vitamine liposolubili vengono immagazzinate nel corpo (si sciolgono e si immagazzinano nei grassi, quindi non è necessario ingerirle giornalmente) e sono A, D, E e K (cavolo nero), mentre le vitamine idrosolubili (C e B) sono assorbite facilmente ed altrettanto facilmente escrete con le urine, per questo motivo non vengono accumulate e quindi devono essere assunte giornalmente con il cibo. La ricerca suggerisce che gli [antiossidanti](#) e altre sostanze nutritive importanti possono ridurre il rischio di [cataratta](#) e [degenerazione maculare](#)

Il danno provocato dall'ossidazione è uno dei principali rischi in entrambi i casi. Sono sempre di più le evidenze che dimostrano che i nutrienti antiossidanti, specialmente le vitamine A, C ed E, compresi i pigmenti carotenoidi: la [luteina](#) e la [zeaxantina](#) (contenute in frutta e verdura), possono aiutare a prevenire o ritardare l'insorgenza di questi disturbi visivi in età avanzata. Gli antiossidanti specifici possono avere ulteriori vantaggi; per esempio, la vitamina A protegge contro la cecità, e la vitamina C può giocare un ruolo nel prevenire o alleviare il [glaucoma](#). Gli acidi grassi essenziali [Omega-3](#) sembrano aiutare l'occhio in una varietà di modi, da alleviare i sintomi della [sindrome dell'occhio secco](#)

In linea generale, per ottenere la maggior parte delle sostanze nutritive è meglio farlo attraverso una sana alimentazione, in cui almeno ci siano due porzioni di pesce a settimana e abbondanza di frutta e verdura dai colori vivaci.

**Se avete intenzione di iniziare un regime di integratori di vitamine per gli occhi , è bene parlarne di questo con il vostro [optometrista](#), oculista o medico di base.**

**Se si stanno assumendo farmaci da prescrizione medica per problemi di salute, l'assunzione di integratori può causare problemi. Quando si somministrano più [farmaci](#) contemporaneamente, è necessario controllarne le interazioni.**