

## Vantaggi per gli occhi con le vitamine e i micronutrienti

Quello che noi respiriamo, beviamo e mangiamo ci aiuta a mantenere la nostra composizione biochimica e le nostre funzioni corporee. L'acqua, non strettamente considerata un alimento, dovrebbe essere il componente più importante nella nostra dieta e dovremmo bere sei bicchieri di acqua filtrata al giorno, riducendo al minimo le bevande contenenti caffeina e zucchero. Con il degrado e lo sfruttamento del suolo, contaminato con pesticidi e prodotti chimici di produzione, così come la trasformazione degli alimenti, dobbiamo essere selettivi in termini di qualità degli alimenti che mangiamo.

### [Beta-carotene](#)

**Benefici per gli occhi:** Se assunto in combinazione con lo [zinco](#) e la [vitamina C](#) e [Tocoferolo o vitamina E](#), il [Beta-carotene](#) può ridurre la progressione della degenerazione maculare.

#### **Fonti alimentari naturali:**

- Cavolo nero, Carote, Patate dolci, Spinaci, Cavoli, Zucca
- Melone, Mango, Albicocche
- Uovo
- Fegato, Olio di fegato di merluzzo
- Burro - Con la cottura se ne perde il 20%.

**Il Beta-carotene è da evitare in stato di gravidanza o se soffrite di ipotiroidismo**

### [Bioflavonoidi \(flavonoidi\)](#)

**Benefici per gli occhi:** possono proteggere contro la cataratta e la degenerazione maculare.

#### **Fonti alimentari naturali:**

- Tè, Vino rosso
- Agrumi; Arance e limoni, Succo di mandarino, Mirtilli, Ciliegie, Albicocche, Uva, Papaya e Melone
- Legumi Prodotti a base di soia.

### [Luteina e zeaxantina](#)

La Luteina e la Zeaxantina sono antiossidanti particolarmente importanti per la salute degli occhi. E' presente in alta concentrazione nella macula ma necessita di essere frequentemente ripristinata. Questi nutrienti hanno dimostrato di ridurre il rischio di degenerazione maculare

correlata all'età e la cataratta.

**Benefici per gli Occhi :** Può prevenire la cataratta e la degenerazione maculare.

### Fonti alimentari naturali:

- Spinaci, cavoli, cime di rapa, cavolini di Bruxelles, zucca, mais, piselli, broccoli, lattuga romana, uova, fagiolini, asparagi, sedano, carote, pomodori crudi. cavolo nero, radicchio rosso.
- Cavoli e spinaci : Solo una tazza di una di queste verdure cotte si ottiene più di 20 milligrammi di luteina e zeaxantina, due sostanze nutrienti che fanno miracoli per i nostri occhi.
- Avocado, mandarini, arancia, papaya, pesche, melone cantalupo, mele, anguria, pompelmo rosa
- Tuorlo d'uovo

## Omega-3 acidi grassi

Gli acidi grassi essenziali fanno bene a tutto il corpo, compresi gli occhi. Sostengono il normale sviluppo del cervello occhi e nervi. Possono aiutare a prevenire la degenerazione maculare (AMD).

**Benefici per gli occhi:** contribuiscono allo sviluppo visivo, funzione retinica, e proteggono contro la sindrome dell'occhio secco. Mantengono il vostro cuore ed il cervello sano, proteggono gli occhi contrastando l'infiammazione ed aiutano le cellule a funzionare meglio. Per questo è bene mangiare almeno due o tre porzioni di pesce di acqua fredda a settimana.

### Fonti alimentari naturali:

- Avocado, Spinaci, broccoli, lattuga e cavolo verde, Alghe
- Pesci d'acqua fredda: Salmone, acciughe, sgombro, aringa , trota, orata (non di allevamento) sogliola, halibut, tonno. **supplementi di olio di pesce**
- Fagioli, piselli, lenticchie, ceci e, soprattutto, la soia e i suoi derivati (come il latte e il tofu) Noci, Germe di grano, germe di avena, olio o semi di lino appena macinati. Sono in genere il modo migliore per caricarsi di acidi grassi essenziali

## Selenio

E' necessario per la protezione delle cellule dai danni causati dai radicali liberi.

**Benefici per gli occhi:** Se combinato con carotenoidi e vitamine C e E, possono ridurre il rischio di AMD avanzato.

### Fonti alimentari naturali:

- Gamberi, granchi, salmone, halibut
- Frattaglie
- Noci del Brasile Riso integrale.

## [Vitamina A](#)

### Benefici per gli occhi :

Può proteggere dalla cecità notturna e la sindrome degli occhi asciutti. assicura un buon funzionamento della vista e permette la visione crepuscolare, ha un potente effetto antiossidante (combatte i radicali liberi, contrasta gli effetti dannosi provocati dall'inquinamento e dal fumo. aumenta la resistenza alle infezioni rinforzando il **sistema immunitario**

La Vitamina A o retinolo deriva da un precursore del ? carotene, una provitamina che viene trasformata nell'organismo. La Vitamina A è una vitamina liposolubile che viene depositata nel nostro organismo a livello epatico; In un organismo sano e ben nutrito, le sue riserve sono tali da garantire il buon funzionamento del corpo per un periodo di uno o due anni.

### Fonti alimentari:

- Fegato di bovino, di pollo, equino, frattaglie.
- Avocado, albicocche disidratate, mango, spinaci, broccoli, albicocche, patate dolci, meloni, carote crude, peperoncini piccanti, prezzemolo, pomodori maturi, basilico, rucola, zucca gialla, barbabietola rossa\*, verdure gialle e a foglia verde scuro ( cavolo nero)
- Pesche gialle, pompelmi rosa, papaya
- Anguille di fiume e di mare, Olio di fegato di merluzzo
- Tuorlo d' uovo,
- Burro, latte intero, formaggio

**\* barbabietola rossa: attenzione all'uso per chi soffre di glicemia alta per l'alto contenuto di zuccheri**

## [Vitamine del gruppo B](#)

Tra cui le vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12 acido folico, biotina e colina. Vitamine del complesso B possono contribuire a ridurre l' infiammazione cronica e prevenire elevati livelli nel sangue di omocisteina , che sono stati associati ai problemi vascolari che colpiscono la retina . Vitamine del gruppo B possono anche svolgere un ruolo nel ridurre il rischio di degenerazione maculare e nel trattamento di uveite , una comune causa di cecità. La vitamina B viene persa in buona parte durante la raffinazione delle farine e anche durante la conservazione e la

sterilizzazione degli alimenti.

### Fonti alimentari naturali :

- Carne di maiale, interiora, pollo, manzo, tacchino, prosciutto.
- Uova
- Salmone, Tonno
- Soia, legumi, fagioli, lenticchie, [ceci](#), Germe di grano, cereali integrali farina d'avena, [riso](#) integrale, pane e pasta. Noci
- Latte e derivati, yoghurt
- Lievito di birra
- Banane, Verdure a foglia verde, come cicoria, [spinaci](#), rucola e [bietole](#) asparagi.

## [Vitamina C](#)

**Benefici per gli occhi :** La vitamina C è un antiossidante superiore. E' stato anche dimostrato che può ridurre al minimo il rischio di cataratta e la degenerazione maculare senile. Con una tazza di succo d'arancia, è possibile ottenere fino a 124 milligrammi di vitamina C. succo di pompelmo circa 94 milligrammi. Questi alimenti sono tra le migliori fonti di vitamina C.

### Fonti alimentari naturali:

- Agrumi, Papaya, kiwi, fragole, melone giallo,
- Cavolo nero, Barbabietola\*, Peperoni (rosso o verde), cavoli, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, verdure a foglia verde.

\* Il consumo della barbabietola potrebbe essere controindicato a coloro che soffrono di calcoli renali, per via del suo contenuto di ossalati, oltre che in caso di gastrite – in quanto la barbabietola stimola la produzione di succhi gastrici – e del diabete, per via dell'alto contenuto di zuccheri perchè presenti nel tubero utilizzato cotto.

## [Vitamina D](#)

### Benefici per gli occhi:

Può ridurre il rischio di degenerazione maculare. La vitamina D può essere utile per aiutare a prevenire i problemi della vista degli anziani, come l'infiammazione e i danni alla retina dell'occhio, che possono portare alla degenerazione maculare, principale causa di cecità nelle persone sopra i 50 anni.

Oltre all'Alzheimer, quindi, l'accumulo della beta-amiloide pare legato allo sviluppo della degenerazione maculare: la vitamina D nelle prime fasi di degenerazione maculare potrebbe rivelarsi un percorso molto semplice ed efficace per limitare la progressione della malattia.

La migliore fonte di vitamina D è l'esposizione alla luce solare. [radiazioni ultraviolette](#) del sole

stimolano la produzione di vitamina D nella pelle umana, e pochi minuti di esposizione alla luce solare ogni giorno (senza protezione solare) assicurerà al vostro corpo adeguate quantità di vitamina D.

### Fonti alimentari naturali:

- Salmone, sardine, aringhe, pesce azzurro, alici, sgombro, olio di pesce, frutti di mare (cozze, ostriche, vongole) caviale e uova di pesce
- Latte, ricotta
- Succo di arancia addizionato con vitamina D.
- Uova
- Funghi

## Vitamina E

La vitamina E protegge le cellule dei nostri occhi dai radicali liberi e rallenta la progressione della cataratta e della degenerazione maculare correlata all'età. Se si mangia solo un grammo di semi di girasole o mandorle, potrai guadagnare più di un terzo del valore giornaliero di vitamina E.

### Benefici per gli occhi:

Se in combinazione con carotenoidi e vitamina C, insieme possono ridurre il rischio di AMD avanzato.

### Fonti alimentari naturali :

- Frutta secca: mandorle, noci, semi di girasole, anacardi, nocciole, germe di grano, pinoli, pistacchi, noci pecan, burro di arachidi
- Olio extra vergine di oliva, olio di soia, di cartamo, di mais, olio di fegato di merluzzo
- Avocado, spinaci, crescione, asparagi, ceci, marroni, broccoli, pomodori
- Soia e derivati

La cottura, i processi di congelazione e la raffinazione riducono il contenuto di vitamina E nei cibi, così come l'esposizione alla luce e all'aria.

Gli oli ottenuti a pressione contengono più vitamina E di quelli raffinati e così anche le farine non raffinate e integrali ne contengono quantità maggiori rispetto a quelle lavorate.

Alimenti con vitamina E: Mangiare una piccola manciata di semi di girasole, oppure condire l'insalata con un cucchiaino di olio di germe di grano ne dà una notevole quantità. Mandorle, noci pecan, e oli vegetali sono anch'essi buone fonti.

## Zinco

Lo zinco contribuisce alla normale struttura della pelle, alla normale guarigione delle ferite e aiuta a mantenere in salute il sistema immunitario.

### **Benefici per gli occhi :**

Aiuta la vitamina A e riduce il rischio di cecità notturna; può svolgere un ruolo importante nel ridurre il rischio di AMD avanzato. Solo due ostriche danno più della dose giornaliera necessaria di zinco, mantenendo la retina del vostro occhio in un alto stato di funzionamento. Senza un quantitativo sufficiente di zinco, i nostri occhi possono soffrire di difficoltà di visione notturna e possibilmente di cataratta.

### **Fonti alimentari naturali:**

- Ostriche, molluschi, granchio, crostacei
- Manzo, tacchino (carne bianca). fegato, carne rossa, pollame, latte,
- Fagioli al forno
- Cereali integrali.