

## 3 Sostanze preziose per gli occhi

### [Astaxantina/Luteina/Zeaxantina](#)

**Astaxantina, Luteina e Zeaxantina** sono sostanze la cui funzione principale è quella antiossidante cioè di eliminare dall'organismo i temuti e dannosi radicali liberi implicati nei processi d'invecchiamento cellulare, nell'aterosclerosi, nella degenerazione maculare dell'occhio. Non possono essere sintetizzate dal corpo umano e per questo devono essere introdotte quotidianamente nell'organismo. Ciò può avvenire con la dieta o, quando questa è carente, con gli integratori\*, così definiti perché integrano un'alimentazione carente. La presenza contemporanea di questi importanti antiossidanti, garanzia di assorbimento, deposito e utilizzo, complementa e potenzia quella di altri antiossidanti ([Vitamina E](#), [Pictogenolo](#)) creando un pool di sostanze fondamentali per il mantenimento della salute e del benessere del nostro organismo.

L' **Astaxantina**, è un [carotene](#), pertanto una [provitamina A](#); si tratta quindi di un elemento [lipofilo](#), ovvero di un [principio attivo](#) termostabile che si diffonde efficacemente soprattutto nei tessuti ad alta concentrazione [grassa](#): [tessuto adiposo](#), [sistema nervoso centrale](#), [pelle](#)), [polmone](#) ecc.

In virtù di quanto appena descritto, l'Astaxantina si è rivelata particolarmente efficace nel prevenire alcune patologie ossidative dell'occhio, come la [cataratta](#).

L'attività antiossidante, tuttavia, si sarebbe espletata anche nei confronti della [retina](#) e dei vasi retinici, salvaguardando il corretto trofismo di questi tessuti e l'intera funzionalità di questo organo.

La **Luteina**, appartenente alla famiglia delle xantofille, nel nostro organismo si trova in grandi concentrazioni nella macula lutea, la parte centrale della retina che è responsabile dell'acuità visiva; se in sinergia con la [Vitamina E](#) e il [Pictogenolo](#) , svolge sia un'azione antiossidante sia, attraverso la formazione dei pigmenti maculari, un'azione di filtro nei confronti della luce solare, impedendo alle radiazioni nocive (la luce blu) di raggiungere e danneggiare la retina.

Numerosi studi, tra cui il Last (Lutein Antioxidant Supplementation Trial) dimostrano che la luteina è in grado di proteggere dal danno foto-indotto riducendo lo sviluppo e l'evoluzione di alcune malattie come la cataratta e la degenerazione maculare retinica dovuta all'età e di migliorarne la sintomatologia.

La **Zeaxantina**, appartenente alle xantofille, come la luteina si ritrova nella macula lutea.

Uno studio recente ha dimostrato che la supplementazione di Zeaxantina sarebbe in grado di far aumentare le concentrazioni plasmatiche di luteina.

## **Tu con i miei occhi**

Vedere il mondo in bassa risoluzione

---

Ha una potente azione antiossidante contro i radicali liberi e sembrerebbe avere effetti protettivi nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e malattie cutanee. Pare che a livello dell'occhio svolge un ruolo importante contro i danni provocati dalla luce blu e pare poter prevenire, rallentare e alleviare i sintomi della cataratta e della degenerazione maculare retinica .

### Disclaimer

\*Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico. Per garantirsi un'alimentazione sana ed equilibrata è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o di un esperto di nutrizione