

ALIMENTAZIONE

## OCCHI SANI E BUONA VISTA? OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE



La vista è tra i cinque sensi quello di cui più difficilmente si può fare a meno: in questo complesso sistema, l'occhio è il principale organo, uno strumento delicato che richiede controlli regolari dal medico oculista (oftalmologo) per valutare il suo buon funzionamento e lo stato di salute.

Per mantenere gli occhi in salute occorre una particolare attenzione a come ci comportiamo e a quello che mangiamo. Cattive abitudini possono infatti compromettere la nostra vista nell'immediato o nel futuro. Molti problemi agli occhi possono infatti avere origine da carenze nutrizionali, specialmente di vitamine o sali minerali e, conseguentemente, possono essere prevenuti grazie a una dieta varia e ricca di elementi nutrizionali preziosi per la vista.

L'alimentazione necessaria per mantenere sani i nostri occhi e migliorare la nostra vista è una dieta ricca di vegetali (frutta e verdura) e di pesce, con la frequenza giornaliera e settimanale consigliata dalle linee guida della **equilibrata alimentazione** in particolare per **vitamine** e **minerali**.

Questi alimenti sono raccomandati anche per prevenire altre patologie, come le malattie metaboliche e quelle cardiovascolari, ma svolgono un ruolo fondamentale anche per il benessere dei nostri occhi: migliorano l'acutezza visiva, aiutano in caso di affaticamento degli occhi e di secchezza oculare, riducono il rischio di glaucoma (una delle principali cause di cecità) e di sviluppare cataratta (una delle più frequenti patologie oculari), arrivando ad agire anche nella protezione della **retina** dal danno ossidativo e della degenerazione maculare.

### Dieta per occhi sani

Ecco cosa non deve mancare sulla nostra tavola per proteggere gli occhi e migliorare la vista.

- **Vitamina E.** è una vitamina liposolubile, riduce il rischio di sviluppare cataratta, il processo di opacizzazione del cristallino ed è efficace nella protezione del nervo ottico e quindi anche nella prevenzione del rischio di sviluppare il glaucoma. La vitamina E è maggiormente presente negli alimenti

quali: l'olio di germe di grano, extravergine d'oliva e di semi in generale, nella frutta secca a guscio (mandorle, nocciole, noci, ecc.) Per un maggiore assorbimento della vitamina E è meglio utilizzare gli oli a crudo.

- **Luteina e zeaxantina.** Sono carotenoidi dalle proprietà antiossidanti, pigmenti organici presenti nel mondo vegetale e i maggiori costituenti del pigmento maculato della retina, una sorta di filtro che impedisce alle radiazioni nocive, come i raggi ultra violetti, di danneggiare il tessuto della retina. La funzione antiossidante riduce il rischio di patologie correlate all'età, come la degenerazione maculare.

Gli alimenti dove sono maggiormente presenti questi oligoelementi sono la verdura a foglie verdi scuro: spinaci, crescione, basilico, rucola, broccoli e broccoletti verdi; ne contiene grandi quantità la paprika.

- **Vitamina C.** È una vitamina idrosolubile con un elevato potere antiossidante, combatte i radicali liberi nemici delle cellule. Questa vitamina sembra inoltre contribuire alla funzione delle cellule del nervo ottico.

Le fonti principali di vitamina C sono la **frutta**: kiwi, fragole e gli agrumi in generale. Ne sono ricchi anche gli ortaggi quali peperoncini rossi piccanti, peperoni rossi, gialli e verdi, broccoletti di rapa, verdura come rucola lattuga e spinaci crudi. Tutti gli alimenti che contengono la vitamina vanno mangiati crudi e freschi, la vitamina si deteriora con la luce e in acqua.

- **Vitamina A (e il suo precursore betacarotene).** È una vitamina liposolubile con molte funzioni importanti e un elevato potere antiossidante. Responsabile della visione crepuscolare, aiuta a vedere nella penombra, la carenza si associa a cecità notturna e a secchezza oculare.

Gli alimenti che maggiormente la contengono sono di origine animale come il fegato, le frattaglie, latte e derivati come il **Grana Padano DOP**, nelle uova, nel pesce, nella frutta e verdura di colore giallo-arancio (carote, zucca, albicocche, pesche, ecc.) e a foglia verde scuro.

- **Vitamina B2.** È una vitamina idrosolubile, importante per la salute dell'occhio in quanto una sua carenza può provocare congiuntivite e cataratta, l'opacizzazione del cristallino.

La migliore fonte di questa vitamina è il latte e i suoi derivati come il Grana Padano DOP, si trova anche nel lievito, nel grano integrale, nelle verdure a foglia verde, nei legumi e nelle uova.

- **Omega 3.** Sono acidi grassi polinsaturi molto importanti per la salute degli occhi perché sono costituenti dei bastoncelli della retina. Gli **omega 3** intervengono nei processi di riparazione delle cellule della retina usurate dall'uso eccessivo degli occhi e dall'età, tra questi acidi grassi vi è il DHA che favorisce la trasmissione neuronale quindi la funzionalità del nervo ottico. La loro carenza è associata a disturbi e patologie dell'occhio, quali secchezza oculare e degenerazione maculare. Gli alimenti che contengono maggiormente omega 3 sono il pesce azzurro (alici, sardine) salmone, trota selvatica; elevate quantità si trovano nella frutta secca a guscio e nell'olio di semi di lino e monoseme in generale.
- Rappresenta l'oligoelemento più presente nell'occhio e la sua carenza può causare cecità notturna.

Gli alimenti che contengono maggiormente zinco sono le ostriche, germe di grano, i cereali integrali, il fegato, il lievito di birra; sono un'ottima fonte anche latte e derivati come il Grana Padano DOP e il **cacao amaro** (cioccolato fondente).

- **Antociani.** Sono oligoelementi, pigmenti idrosolubili appartenenti alla famiglia dei flavonoidi. Il loro potere antiossidante aiuta a contrastare le malattie della vista come miopia, degenerazione della retina e retinopatia diabetica. Le antocianine, agiscono migliorando la circolazione sanguigna dei capillari oculari, necessarie per conservare cornea e cristallino.

Gli alimenti che contengono maggiormente antociani sono la frutta e la verdura viola-blu come mirtilli, uva nera, prugne nere, melanzane ecc.

### **Abitudini per una buona vista**

In aggiunta ad una corretta alimentazione, ecco alcuni corretti comportamenti che favoriscono la tutela della vista.

1. **Evitare la sedentarietà.** Svolgere regolarmente una costante **attività fisica** moderata, preferibilmente di tipo aerobico che favorisce la circolazione e porta i nutrienti nel microcircolo degli occhi. L'attività fisica regolare protegge l'organismo da aterosclerosi, **diabete** e ipertensione, patologie che si riversano gravemente sulla salute degli occhi.
2. **Proteggersi sempre dai raggi UV** con occhiali da sole di qualità. Non solo occhiali da sole certificati ma anche occhiali e lenti a contatto su prescrizione medica. Proteggere gli occhi durante attività in cui possono essere colpiti, ad esempio mentre si fa giardinaggio o si va in bicicletta.
3. Mantenere sotto controllo il proprio **peso**, per prevenire lo sviluppo di malattie cardiometaboliche come ipertensione, sovrappeso e obesità.
4. Usare prodotti di qualità per il **make-up degli occhi** ed evitare la matita applicata all'interno occhio.
5. quanto è necessario. Anche gli occhi meritano un po' di riposo.

### **Cosa non fa bene agli occhi**

1. Lasciare residui di **trucco** sugli occhi prima di andare a dormire.
2. Tenere le **lenti a contatto** per una durata maggiore rispetto quella consigliata.
3. **Fumare.** Questa abitudine infatti aumenta notevolmente il rischio di cataratta e di degenerazione maculare senile.
4. Usare **colliri scaduti.** Dopo 20 giorni dall'apertura del flacone, è bene gettarli perché si ossidano e perdono la sterilità necessaria.
5. **Bere alcolici.** Un apporto eccessivo di **alcol** sembra favorire un'insorgenza precoce di degenerazione maculare senile.