

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

L'INFLUENZA DEI CAROTENOIDI SULLA SALUTE DEGLI OCCHI E DEL CERVELLO DELLE DONNE

Il paradosso mortalità-morbilità si riferisce all'incongruenza nella sopravvivenza e nella malattia tra uomini e donne: le donne vivono più a lungo ma tendono a soffrire di maggiori malattie e disabilità legate all'età. Molte malattie tuttavia possono essere prevenute con interventi sullo stile di vita, come i cambiamenti nel comportamento alimentare. Dalla letteratura emerge che l'assunzione alimentare dei carotenoidi pigmentati sembra essere particolarmente importante per problemi come la perdita visiva e la funzione cognitiva. Ciò può essere dovuto alla presenza altamente selettiva di una frazione di carotenoidi, ovvero la luteina (L) e la zeaxantina (Z), in specifici tessuti dell'occhio e del cervello. In questi siti, è stato dimostrato che luteina e zeaxantina migliorano direttamente la funzione e prevengono la degenerazione del sistema nervoso centrale. Dal punto di vista clinico a livello retinico i carotenoidi riducono la disabilità dell'abbagliamento, il disagio e lo stress fotografico, migliorano il contrasto cromatico e la gamma visiva (ad esempio, la capacità di vedere attraverso la foschia atmosferica). Questi effetti sull'input riflettono cambiamenti nell'output neurale come una migliore velocità di elaborazione visiva, risoluzione dei problemi, memoria e funzione esecutiva (presumibilmente dovuti, anche, a effetti locali in aree come l'ippocampo e la corteccia frontale). Questi effetti sulla funzione in tutto il sistema nervoso centrale sono rispecchiati dagli effetti sulla progressione della malattia. In quanto potenti antiossidanti/agenti antinfiammatori e "bloccanti blu" all'interno della retina, i pigmenti prevengono la perdita che precede le malattie neurodegenerative come la degenerazione maculare legata all'età e alcune forme di demenza.

Fonte: *Billy R Hammond, Lisa Renzi-Hammond "The influence of the macular carotenoids on women's eye and brain health" Nutr Neurosci. 2022 Jun 11;1-7.*