

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER PROTEGGERE LA RETINA CON L'ALIMENTAZIONE

La retina è una parte dell'occhio che svolge un ruolo centrale per la vista. Se la retina si ammala, si possono sviluppare alterazioni della vista anche molto gravi, fino ad arrivare, in rari casi, alla cecità. Per questo motivo è molto importante proteggere la salute della nostra retina. Diverse patologie della retina sono degenerative; tra queste ricordiamo la degenerazione maculare senile poiché è una malattia legata all'invecchiamento che colpisce la parte centrale della retina, detta macula, che serve alla visione centrale distinta e che consente il riconoscimento dei volti e la lettura. Questa patologia, relativamente frequente, contribuisce in modo significativo alla disabilità delle persone anziane e tra i fattori di rischio oltre all'età concorrono la familiarità, il sesso femminile, la razza caucasica, il fumo, l'ipertensione arteriosa, l'eccessiva esposizione alla luce durante la vita, l'obesità ed una dieta ricca di grassi e colesterolo. Infatti alcune malattie cardiometaboliche, come [ipertensione](#), [diabete](#), [sovrappeso e obesità](#) se non tenute adeguatamente sotto controllo, possono provocare complicanze a livello retinico. Per esempio il diabete, se non è correttamente compensato, può provocare un danno dei vasi sanguigni della retina (vasi retinici). E' quindi molto importante che le persone diabetiche tengano sotto controllo la propria glicemia e che seguano una dieta corretta e un'adeguata terapia farmacologica. □Anche nell'ipertensione arteriosa, se non si ottiene un corretto compenso, si possono subire danni a livello dei capillari retinici. Per questo motivo, i soggetti ipertesi devono monitorare regolarmente la propria pressione (anche a domicilio) e seguire con cura la terapia antipertensiva. I pazienti diabetici e ipertesi dovrebbero inoltre effettuare le visite specialistiche di controllo, compresa la **visita oculistica con controllo del fondo dell'occhio**. Viceversa, molti fattori nutrizionali sono stati individuati dalla scienza come possibili fattori protettivi della retina. In particolare, si è cercato di identificare le molecole che potrebbero prevenire le malattie degenerative della retina sulla base del danno provocato dai radicali liberi. 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.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Alimentazione ricca in **Luteina e zeaxantina**: due carotenoidi che si accumulano normalmente al centro della retina. Sono molecole [antiossidanti](#) che potrebbero rallentare i processi d'invecchiamento retinico. Inoltre, sembra che agiscano da filtro per gli effetti foto-tossici della luce.
- Alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi, soprattutto gli **omega-3**, sembrano essere associati a una riduzione del rischio di sviluppare maculopatie.
- Alimentazione ricca in **Vitamina C, vitamina E, beta-Carotene e Zinco** sembrano poter rallentare la progressione della maculopatia.
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- Valutare con il proprio medico la possibilità di introdurre una supplementazione di antiossidanti mediante l'assunzione di prodotti presenti in commercio ricchi in luteina, omega 3 e vitamine.

I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati per proteggere la retina. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed

*equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare le frequenze con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.***

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Alcol.
- Grassi di origine animale, come burro, lardo, strutto.
- Insaccati: salame, salsiccia, mortadella, ecc..
- Carni più grasse come frattaglie.
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Zucchero e miele. Limitare l'assunzione di zuccheri semplici poiché legati ad un aumentato rischio di sviluppare obesità e diabete mellito tipo 2
- Dolciumi: torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti, ecc.
- Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica, ecc..

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pesce tre volte a settimana, alternando i pesci più magri (come sogliola, trota, platessa) con quelli più grassi (come salmone o pesce spada) e con dell'ottimo pesce azzurro. Il pesce è infatti una fonte importante di acidi grassi polinsaturi omega-3.
- Frutta. Consumare ogni giorno tre frutti, preferibilmente freschi e di stagione. Se possibile, consumare la frutta con la buccia, ben lavata. I frutti di colore giallo-arancione sono ricchi in beta-Carotene (come agrumi, albicocche, pesche, melone, ecc.). Tra i frutti ricchi in vitamina C vi sono agrumi, fragole e kiwi.
- Verdura. Ad ogni pasto, consumare almeno due porzioni di verdura cruda e cotta (preferibilmente al vapore o lessata o grigliata o al forno). Gli ortaggi di colore giallo-arancione (come zucca o peperoni) sono ricchi di carotenoidi. Luteina e zeaxantina si trovano invece negli ortaggi a foglia verde scura (come cavoli, spinaci, bietta, broccoli) e nella lattuga.
- Uova. In alternativa al pesce, una volta a settimana, è consigliabile consumare come secondo piatto un paio di uova (sode, alla coque, strapazzate o cotte in frittata in una padella antiaderente). Le uova sono una buona fonte di luteina, zeaxantina e zinco.
- Carne tre volte a settimana in alternativa al pesce, è consigliabile consumare come secondo piatto una porzione di carne preferibilmente magra e cotta ai ferri, alla piastra o in padella antiaderente. La carne è una fonte di zinco.
- Latte e yogurt parzialmente scremati, almeno una porzione al giorno, buona fonte di vitamina A e zinco.
- Formaggi una o due volte alla settimana in sostituzione di un secondo piatto, preferendo tra i freschi quelli a basso contenuto di grassi e tra i formaggi stagionati quelli prodotti con latte che durante la lavorazione è parzialmente decremato, come il Grana Padano DOP che grazie a questa caratteristica produttiva riduce la presenza di grassi saturi.
- Olio extravergine di oliva a crudo, per condire gli alimenti, utilizzando però ogni giorno anche piccole quantità di oli di semi (girasole, lino, sesamo, germe di grano), che sono fonti di vitamina E. E' anche possibile assumere i semi come tali, macinati su yogurt e insalate.
- Cereali integrali (pasta, pane, fette biscottate, ecc). Da alternare a quelli raffinati poiché contengono selenio, magnesio e zinco importanti coadiuvanti nei processi antiossidanti.
- Frutta secca. In particolare le mandorle sono una buona fonte di vitamina E e omega 3

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Evitare la sedentarietà. Svolgere regolarmente una costante attività fisica moderata, preferibilmente di tipo aerobico.
- Proteggere gli occhi dai danni della luce indossando occhiali da sole.
- Mantenere sotto controllo il proprio peso, per prevenire lo sviluppo di malattie cardiometaboliche come

ipertensione, sovrappeso e obesità.

- Non fumare! Il fumo è nemico della vista.
- I soggetti diabetici devono tenere sotto controllo la propria glicemia e seguire correttamente la terapia dietetica e farmacologica prescritte dal medico.
- I soggetti ipertesi devono tenere sotto controllo la propria pressione arteriosa e seguire correttamente la terapia dietetica e farmacologica, se prescritte dal medico.

CONSIGLI PRATICI

- Cuocere la verdura a lungo o a temperature elevate potrebbe distruggere i carotenoidi (e quindi anche la luteina).

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni