

Introdução - Visão Ocular (Doenças e Nutrientes essenciais)

Uma pessoa que come mal com certeza tem ou terá problemas na saúde dos mais diversos tipos, logo uma pessoa que come bem trará benefícios para seu organismo. E é neste ponto que queremos tocar, muitos dos problemas na visão são derivados de má práticas combinado com má alimentação.

A visão é um sentido essencial para a nossa vida, permitindo-nos interagir com o mundo ao nosso redor. Para que a visão funcione adequadamente, é necessário que os olhos recebam os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento e manutenção.

Ingredientes Essenciais para a Visão:

- **Vitamina A:** É essencial para a formação da rodopsina, uma proteína que permite a visão em ambientes com pouca luz.



- **Vitamina C:** É um antioxidante que protege os olhos dos danos causados pelos radicais livres.



- **Vitamina E:** É outro antioxidante que protege os olhos dos danos causados pelos radicais livres.



- **Luteína e Zeaxantina:** São carotenoides que ajudam a proteger a retina dos danos causados pela luz solar.



- **Ômega-3:** É um ácido graxo essencial que ajuda a manter a saúde da retina e dos vasos sanguíneos dos olhos.

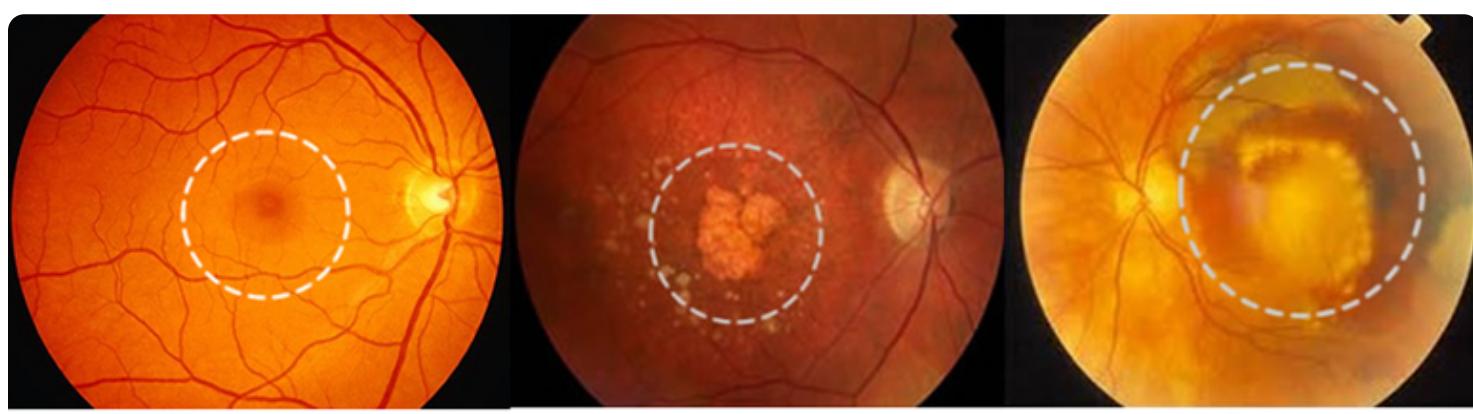


Condições Oculares Relacionadas à Deficiência Nutricional:

- **Cegueira Noturna:** Uma condição em que a visão em ambientes com pouca luz é prejudicada.



- **Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI):** Causa a perda de visão central, podendo levar à cegueira.



- **Catarata:** Opacidade do cristalino, a lente natural do olho, que pode causar perda de visão.



- **Glaucoma:** Doença que danifica o nervo óptico, responsável pela transmissão das imagens ao cérebro.

Uma alimentação balanceada e rica nesses nutrientes é essencial para a saúde da visão. Além da alimentação, é importante também evitar o tabagismo, que pode prejudicar a visão, e proteger os olhos da exposição excessiva à luz solar.

- **Glaucoma:** Doença que danifica o nervo óptico, responsável pela transmissão das imagens ao cérebro.



Uma alimentação balanceada e rica nesses nutrientes é essencial para a saúde da visão. Além da alimentação, é importante também evitar o tabagismo, que pode prejudicar a visão, e proteger os olhos da exposição excessiva à luz solar.