



Dott. Alberto Toscani
Biologo Nutrizionista



ALIDA LONGONI
ortottista - optometrista

Introduzione

La **salute degli occhi** dipende da molti fattori, ma uno dei più importanti — e spesso sottovalutati — è **l'alimentazione**.

Alcuni nutrienti, infatti, svolgono un ruolo essenziale nel mantenimento della funzione visiva e nella prevenzione di patologie oculari legate all'età, come la degenerazione maculare senile, la cataratta e la retinopatia.

Tra questi micronutrienti vi sono le **vitamine antiossidanti** (come la vitamina A, C ed E), i **carotenoidi** (in particolare luteina e zeaxantina) e gli **acidi grassi omega-3** che contribuiscono a proteggere le cellule della retina dallo stress ossidativo, a mantenere il film lacrimale stabile e a favorire il buon funzionamento dei fotorecettori.

Assumere regolarmente alimenti ricchi di questi nutrienti — come verdure a foglia verde, pesce azzurro, frutta arancione e frutta secca — può diventare un *gesto concreto di prevenzione*.

In questo opuscolo scoprirai quali sono i cibi più utili per proteggere la vista e come integrarli facilmente nella tua dieta quotidiana, per prenderti cura degli occhi a ogni età.

Cosa fa bene ai nostri occhi



La **VITAMINA A** è essenziale per la salute della retina, dove si forma la rodopsina, un pigmento che consente la visione in condizioni di scarsa illuminazione.

La **VITAMINA C** è un potente antiossidante che aiuta a proteggere gli occhi dai danni dei radicali liberi. Inoltre, contribuisce a mantenere sani i vasi sanguigni nella retina.



La **VITAMINA E** è un altro antiossidante che protegge le cellule dai danni dei radicali liberi e può rallentare il progresso della degenerazione maculare e della cataratta.

Cosa fa bene ai nostri occhi



Lo **ZINCO** è un minerale che aiuta a mantenere la salute della retina. Inoltre ricopre un ruolo importante nella protezione contro la degenerazione maculare.

Gli **ACIDI GRASSI** e gli **OMEGA-3**, in particolare il **DHA** (acido docosaeisoenoico), sono componenti essenziali della retina. Questi grassi sani possono ridurre il rischio di secchezza oculare e supportare la salute della retina.



Cosa fa bene ai nostri occhi

LUTEINA e **ZEAXANTINA**. Questi **carotenoidi**, presenti in grandi quantità nella macula (una parte della retina), agiscono come filtri naturali della luce blu dannosa, proteggendo gli occhi dai danni ossidativi. Possono ridurre il rischio di degenerazione maculare e cataratta.



I **FLAVONOIDI** sono antiossidanti che possono aiutare a prevenire danni agli occhi, riducendo l'infiammazione e proteggendo dai danni alla retina.

Dove possiamo trovare questi micronutrienti nel cibo?

- Troviamo la **vitamina A** in alimenti di origine animale quali latte e uova, mentre i carotenoidi (precursori della vitamina A) si trovano in frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione (es. albicocche, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori, ...).
- Anche la **vitamina C** abbonda nella frutta e verdura (peperoni, rucola, cavolfiori, spinaci, broccoli, pomodori, kiwi, limoni, arancia, mandarini).
- La **vitamina E** la troviamo nei frutti oleosi come olive, ma anche in cereali, arachidi, noci e verdure a foglia verde (spinaci, bietole, carciofi, cavoli, zucchine, rucola, fagiolini).
- Lo **zinco** lo si può trovare in alimenti quali ostriche, uova, pesce, carne, cereali, latte e derivati. Attenzione, come sempre, all'utilizzo corretto della frequenza settimanale di alcuni cibi.

Dove possiamo trovare questi micronutrienti nel cibo?

- ➡ I famosissimi **omega-3**, invece, li possiamo assumere con il consumo di pesce azzurro (sgombro, alici, sardine ad esempio), nel salmone, tonno e pesce spada freschi e in alcuni molluschi come i calamari.
- ➡ Per quanto riguarda i **flavonoidi** ci rifacciamo ad un detto: "in una dieta equilibrata è fondamentale mangiare tutti i colori". Questa raccomandazione si riferisce in particolare a frutta e verdura e gli alimenti di colore rosso, viola e blu/nero abbondano di flavonoidi. Questo significa li troveremo in particolare in cavolo rosso, melanzana, cipolle rosse per quanto riguarda la verdura e lamponi, more, mirtilli, fragole, ciliegie, melograno, mele rosse, arance rosse e prugne nere per quanto riguarda la frutta

~~Attenzione!!!!~~

In caso non si riesca a raggiungere il **corretto fabbisogno giornaliero**, è possibile **integrare** con prodotti specifici.



*"Fa che il Cibo sia la tua
Medicina e che la Medicina
sia il tuo Cibo" -*



Opera dello Chef Rasmus Musk



Dott. Alberto Toscani
Biologo Nutrizionista



ALIDA LONGONI
ortottista - optometrista