



La dieta aiuta anche gli occhi, i cibi per proteggere la vista

## Descrizione

(Adnkronos) Quando si pensa all'alimentazione, ci si concentra sui benefici tradizionali associati a regimi alimentari equilibrati: la perdita di peso, il calo della pressione, il controllo di livelli di glicemia e colesterolo. Ci si concentra sul quadro cardiovascolare, senza considerare spesso altri effetti. In particolare, scelte opportune a tavola possono migliorare la salute degli occhi. È il tema su cui si è concentrata la professoressa Mona Kaleem, del Wilmer Eye Institute presso la Johns Hopkins Medicine.

La scienziata evidenzia le proprietà degli antiossidanti, nutrienti che rimuovono dall'organismo gli agenti potenzialmente dannosi e svolgono un ruolo fondamentale per il benessere degli occhi. Gli antiossidanti contrastano l'invecchiamento cellulare e in questa ottica diventano essenziali le vitamine A, C ed E.

La vitamina A produce i pigmenti nella retina degli occhi ed è un nutriente vitale per i fotorecettori degli occhi, che determinano la qualità della vista in condizioni di scarsa illuminazione. La vitamina A è presente solo nei prodotti di origine animale, ma l'organismo può convertire alcuni nutrienti di origine vegetale. In una dieta per gli occhi non devono mancare tuorli d'uovo, latticini, fegato, verdure a foglia verde scuro e carote.

La vitamina C ha pochi segreti: si tratta di un nutriente concentrato nell'umor acqueo, il fluido avanti al cristallino. L'assunzione consente di prevenire la cataratta. Per questo, è opportuno inserire nel regime alimentare broccoli, peperoni e arance.

La vitamina E, a differenza delle precedenti, è costituita da un gruppo di composti chiamati tocoferoli e tocotrienoli, capaci di proteggere gli acidi grassi essenziali dall'ossidazione. Utile assumere, in tal

---

senso, mandorle, semi di girasole e avocado.

La "ricetta" per gli occhi non si esaurisce con le vitamine. Anche composti come carotenoidi e flavonoidi sono nutrienti utili da integrare nella dieta basata quindi su 5 pilastri.

I carotenoidi in particolare luteina e zeaxantina sono individuabili nel tessuto fotosensibile della retina, nella parte posteriore dell'occhio. La loro "salute" migliora se la dieta comprende bietola, spinaci, lamponi e pesche.

Anche i flavonoidi sono associati al corretto funzionamento della retina e al collegamento con le sezioni del cervello che elaborano gli input visivi. I flavonoidi presenti nel tè caldo con caffeina possono ridurre il rischio di sviluppare glaucoma primario ad angolo aperto (POAG). È opportuno consumare, in quantità moderate, cioccolato fondente e vino rosso. Meno vincoli per frutti di bosco e agrumi.

Il mosaico ideale dovrebbe comprendere anche il selenio, che svolge funzione da antiossidante preventivo per diverse patologie oculari, tra cui la degenerazione maculare legata all'età (AMD) e la cataratta. Il selenio è contenuto, in quantità variabili, nei latticini, nelle uova, nei frutti di mare, nella frutta secca e nei semi.

Infine, menzione speciale per gli Omega-3. Questi acidi grassi, noti per proprietà antinfiammatorie, contribuiscono a formare le membrane cellulari degli occhi e supportano la funzione visiva. Salmone, sgombero, sardine sono alimenti utili per alleviare i sintomi della sindrome dell'occhio secco e ridurre il rischio di sviluppare glaucoma o degenerazione maculare legata all'età.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

---

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 8, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*