



Cibo per gli occhi, dieta mediterranea alleata della vista

Descrizione

(Adnkronos) I benefici di un'alimentazione equilibrata per il cuore, il mantenimento del peso ideale o la riduzione della pressione sanguigna sono noti. Lo stesso vale per l'importanza di assumere cibi utili per controllare glicemia e colesterolo. Si tende a trascurare, a volte, il ruolo che le scelte alimentari hanno per mantenere occhi sani e preservare la qualità della vista, soprattutto con l'avanzamento dell'età. È il tema che affronta la professoressa Mona Kaleem, oftalmologa del Wilmer Eye Institute, nell'ambito della facoltà di Medicina della Johns Hopkins University.

La dieta per gli occhi comprende in particolare alimenti che contengono le vitamine A, C ed E, ricche di antiossidanti, nutrienti che rimuovono dall'organismo gli agenti ossidanti potenzialmente dannosi e legati all'invecchiamento e alla morte delle cellule. Per la Johns Hopkins, la ricetta vincente si identifica con i pilastri della dieta mediterranea.

La vitamina A, il retinolo, produce i pigmenti nella retina degli occhi ed è fondamentale per i fotorecettori, responsabili della qualità della vista in condizioni di scarsa illuminazione. La vitamina A è contenuta nei prodotti di origine animale, ma il nostro organismo la può produrre convertendo alcuni nutrienti vegetali. Tra le fonti di vitamina A spiccano tuorli d'uovo, latticini, fegato, spinaci e altre verdure a foglia verde scuro, carote.

La vitamina C è collegata alla funzionalità del fluido che si trova davanti al cristallino dell'occhio ed è ritenuta un antiossidante chiave per prevenire la cataratta legata all'età. L'assunzione di vitamina C è legata al consumo di broccoli, peperoni, arance.

La vitamina E è costituita da composti chiamati tocoferoli e tocotrienoli, che proteggono gli acidi grassi essenziali dall'ossidazione e svolgono un ruolo di tutela per la vista. La carenza di vitamina E non è la norma. È comunque reperibile in mandorle, semi di girasole e avocado.

Con le vitamine non si esaurisce la "ricetta" utile alla vista. È opportuno assumere alimenti che contengono carotenoidi, pigmenti vegetali che hanno un'importante funzione antiossidante e fotoprotettiva. Due carotenoidi in particolare sono rilevanti per gli occhi: la luteina e la zeaxantina, presenti nel tessuto fotosensibile della retina, nella parte posteriore dell'occhio. Per assumerli, bisogna assumere bietta, spinaci, lamponi, pesche.

Menzione speciale per i flavonoidi, composti presenti in diversi vegetali e collegati a un miglioramento della funzionalità dei neuroni che collegano la retina alle sezioni del cervello destinati ad elaborare gli input visivi. I flavonoidi presenti nel tè caldo con caffeina possono ridurre il rischio di sviluppare glaucoma primario ad angolo aperto (POAG), la forma più comune di glaucoma. Le fonti alimentari di flavonoidi comprendono cioccolato fondente, vino rosso, frutti di bosco, agrumi, tè.

La salute degli occhi, secondo la Johns Hopkins, è legata anche all'assunzione di selenio, antiossidante che previene varie patologie oculari, tra cui la degenerazione maculare legata all'età (AMD) e la cataratta. Le fonti alimentari di selenio includono latticini, uova, frutti di mare, frutta secca.

L'elenco comprende anche gli acidi grassi Omega-3, antinfiammatori che giocano un ruolo nella costruzione delle membrane cellulari degli occhi e supportano la funzione visiva. L'assunzione degli Omega-3 riduce il rischio di alcune patologie, come la degenerazione maculare senile e il glaucoma. Sono contenuti nel salmone, nello sgombero, nelle sarde e nelle noci.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 24, 2025

Autore

redazione