

SALUTE DELL'OCCHIO E ALIMENTAZIONE

con la dott.ssa Bondi

INTRODUZIONE

E' emerso da numerosi studi scientifici come alcuni micronutrienti e sostanze bioattive possono avere un ruolo cruciale per il benessere visivo e nella prevenzione di patologie molto frequenti, quali il glaucoma e la degenerazione maculare senile, due delle principali cause di cecità.

GLAUCOMA

Uno dei principali fattori predisponente all'insorgenza del glaucoma è rappresentato da un'elevata pressione all'interno dell'occhio, agevolata da una scorretta circolazione sanguinea. Frutta e verdura in questo senso sono importanti fonti di antiossidanti e di nitrati composti chimici precursori dell'ossido nitrico. Questo è uno dei più importanti mediatori biochimici del nostro organismo che agisce come vasodilatatore e induce il rilassamento della muscolatura liscia dei vasi. Tutto ciò si traduce in un migliore circolazione sanguinea anche nel distretto oculare.

dott.ssa Bondi Alicia

Dietista che ha conseguito il Master di I livello in Disturbi alimentari ed Obesità e che attualmente lavora per l'azienda Kimeya srl

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

DEGENERAZIONE MACULARE SENILE

In questo caso è presente una componente genetica ereditaria da considerare, ma fare prevenzione attraverso l'alimentazione è possibile. L'età è il principale fattore di rischio della malattia, causata da accumuli di materiale adiposo-proteico e formazione di nuovi vasi nella parte centrale della retina. In quest'ottica risulta di fondamentale importanza un approccio mediterraneo che includa il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno e con un'attenzione particolare per gli alimenti fonte di omega-3, vitamine, minerali antiossidanti e composti bioattivi specifici.

