

«Lascia che il cibo sia la tua medicina
e la medicina sia il tuo cibo»
Ippocrate

Danilo Mazzacane

- **In ogni fase della vita è necessario assicurare all'occhio i giusti nutrienti in quantità e proporzioni adeguate .**
- **Seguire una alimentazione sana , equilibrata e personalizzata sono condizioni necessarie per prolungare la vita in condizione di benessere psicofisico , prevenendo ed arginando anche diverse patologie oculari .**
- **L'alimentazione è importante per l'apparato visivo poiché nell'epoca moderna viene chiesto quotidianamente ed in tutte le età un grande contributo all'organo della vista .**
- **Conosciamo le positività della Dieta Mediterranea ed il contenuto delle linee guida proposte dall' INRAN , anche con il valore aggiunto dell'interazione sociale . Nella piramide alimentare viene attribuita importanza ad esempio ai cereali non raffinati , alla frutta , alla verdura , agli ortaggi , all'olio di oliva (contiene sostanze con proprietà antiaterogeniche e fitochimiche ad azione antiossidante ed antinfiammatoria), ai legumi , al pesce , alle carni bianche . Vengono prese in considerazione le biodiversità , la stagionalità e la tipicità locale dei cibi da consumare .**
- **Attenzione viene prestata al microbiota intestinale ed i componenti alimentari sono dei drivers determinanti per la sua composizione , in quanto può costituire il target terapeutico di molte patologie infiammatorie .**
- **Recenti ricerche confermano che gli alimenti intervengono sulla regolazione dei meccanismi che controllano l'umore, l'attenzione , la memoria , l'aggressività e la trasmissione di impulsi nervosi .**

COMPONENTI ALIMENTARI IMPORTANTI PER LA VISTA

Carotenoidi – retina

luteina e zeaxantina (rosso d'uovo, zucchine, zucca , spinaci cavoli , bietole , broccoli , mais , basilico, peperoni, zafferano , kiwi, arancia, mela rossa, mango, pesca)

licopene (pomodoro, zafferano , mela rossa , arancia , cocomero, albicocca , pompelmo rosa , uva, papaia)

astaxantina (crostacei, salmone)

Beta carotene (carote, broccoli, peperoni, spinaci, zucca, zucchine, mango, pesca, albicocca , arancia)

Omega 3 ed Omega 6 - retina e superficie oculare (pesce , frutta secca ed oli)

Vitamina A - retina (fegato, uova ,latte , zucca, zucchine, carote)

Vitamina D - superficie oculare (salmone, pesce azzurro, tonno, uova)

Vitamina C – retina, glaucoma, cornea (frutta, verdura)

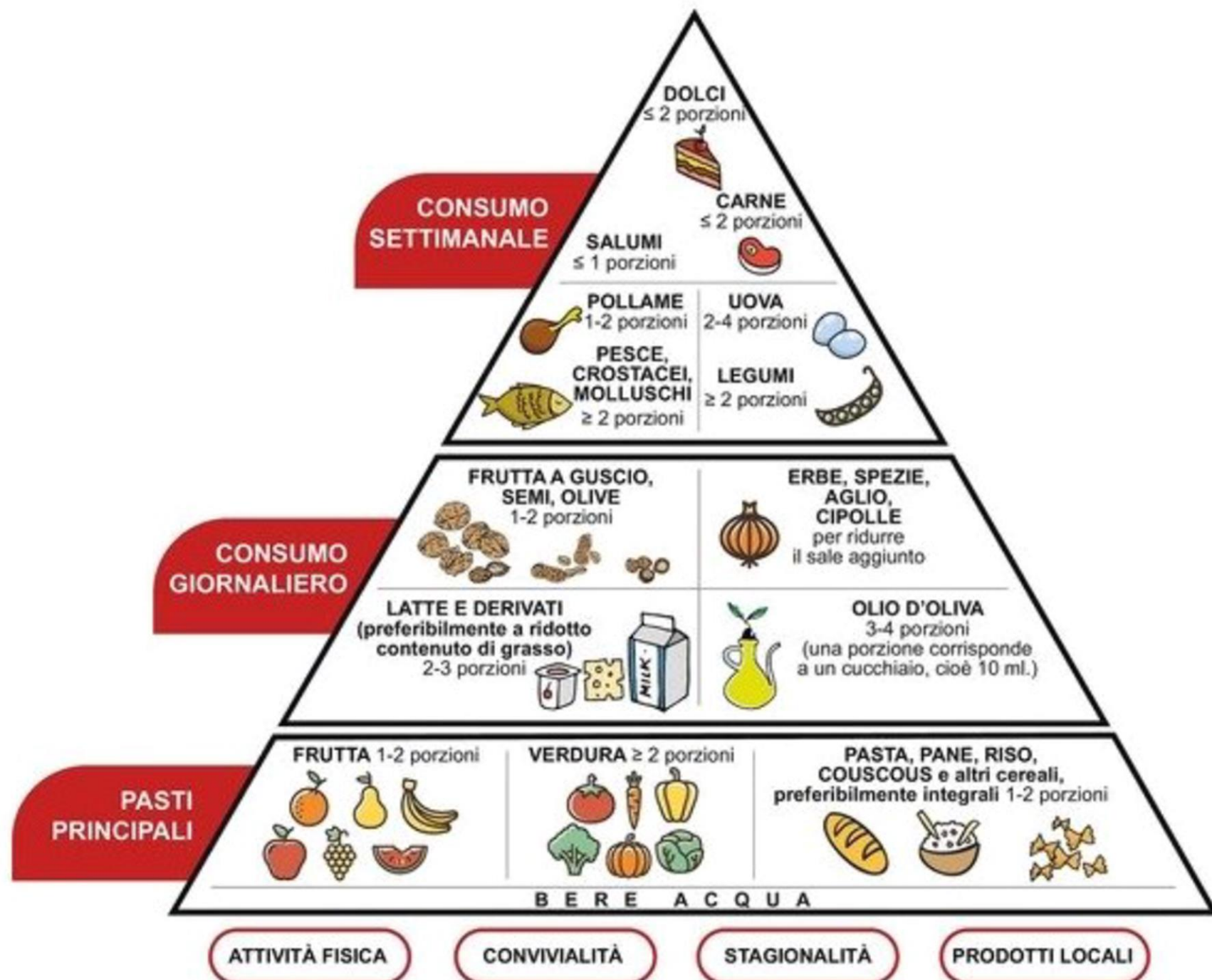
Vitamina E – retina e cristallino (frutta secca, albicocche, semi di girasole, legumi, vegetali a foglia verde)

Vitamine del gruppo B - patologie degenerative oculari e motilità oculare (cereali , latte uova, riso, lievito di birra, frutta secca)

Bioflavonoidi - retinopatie (agrumi e frutti di bosco)

Fosfatidilcolina - superficie oculare (soia)

Zinco , Selenio , Rame e Manganese – retina , coroide, cristallino (alimenti di origine animale, frutti di mare, semi di girasole, frutta, legumi, frutta secca, vegetali a foglia verde, cereali, cioccolato)



OCCHIO SECCO



- E' una condizione molto diffusa che nelle forme più acute può avere un importante impatto sulla qualità di vita delle persone affette .
- Fattori di rischio : invecchiamento, sesso femminile , farmaci, fattori climatico-ambientali ,uso prolungato di strumenti digitali, deficit nutrizionali di vitamina A, uso eccessivo di lenti a contatto.
- Terapia nutrizionale : vitamina A (verdure)
 - zinco e folati (alimenti integrali e legumi)
 - vitamina B6 (noci , banane , fagioli)
 - vitamina C (agrumi)
 - omega 3 (pesce)
 - buona idratazione

Retinopatia Diabetica

- E' la principale causa di cecità legale in età lavorativa .
- Negli stadi precoci è asintomatica.
- Una complicanza grave è l'edema maculare diabetico.
- Sono fondamentali per fronteggiarla : adeguata attività fisica, la compliance alla terapia farmacologica sistemica ,una dieta appropriata .
- Il regime dietetico dovrà tenere conto della necessità di :
 - ridurre la assunzione di zuccheri semplici
 - contenere la assunzione giornaliera di carboidrati
 - aumentare la assunzione di fibre idrosolubili
 - dosare la assunzione di proteine
 - utilizzare grassi di origine vegetale
 - assumere adeguatamente vitamine e sali minerali



Degenerazione del vitreo

- Cause : invecchiamento , miopia elevata , traumi oculari .
- Terapia nutrizionale : buona idratazione
vitamina C - frutta (agrumi, Kiwi, ribes nero), verdura (cavoli, spinaci, pomodori, patate).
aminoacidi essenziali – legumi, pasta, cereali.



DEGENERAZIONE MACULARE LEGATA ALL'ETA'

- Cause: invecchiamento, familiarità, dieta squilibrata (ricca di grassi saturi e povera di pesce, frutta ,verdura), abuso di fumo ed alcool , obesità, scarsa attività fisica, esposizione prolungata alla luce solare .
- La terapia nutrizionale documentata da numerosi studi scientifici ha messo in evidenza l'azione protettiva di alcune sostanze antiossidanti :
 - antocianine – mirtilli
 - vitamina C - frutta e verdura
 - vitamina A - oli vegetali
 - flavonoidi - tè, caffè, soia, frutta, origano, olio di oliva, cioccolato, vino rosso
 - carotenoidi - frutta e verdura (luteina, zeaxantina, licopene, astaxantina)
 - vitamina E - broccoli, verdure a foglia verde
 - oligoelementi - zinco, rame, e selenio (pesce, crostacei, uova, legumi, ecc.)
 - fenoli - vino rosso in modica quantità



CATARATTA



- E' legata all'età e rappresenta la più importante causa di cecità nel mondo
- Vi sono numerosi studi clinici sembrano denotare l'influenza di fattori nutrizionali, tuttavia attualmente non vi sono chiare prove di efficacia.

GLAUCOMA



- Malattia cronica invalidante
- Gli influssi benefici di una terapia nutrizionale non sembrano avere grande rilevanza .

OSSERVAZIONI

- Il Covid ha cambiato le abitudini alimentari degli italiani :
 - si è riscoperto il piacere della tavola e della vera convivialità.
 - si dedica più tempo alla cucina, riscoprendo piatti e sapori della cucina tradizionale, considerandola anche un piacevole hobby.
 - si scelgono con cura le ricette e le materie prime, con anche un avvicinamento alla terra, alla coltivazione di verdura o di erbe aromatiche.
- Si prevede entro il 2050 una crescita della popolazione mondiale (circa 9 miliardi) con un conseguente aumento della domanda alimentare.

Sarà necessario avere una produzione alimentare e consumi sostenibili .

La alimentazione dovrà garantire i seguenti requisiti, ovvero dovrà essere economica, accessibile e culturalmente accettabile .

Per assicurare benessere alle generazioni future bisognerà prevedere un minore impatto idrico, un minore utilizzo del suolo e minori emissioni di gas serra (*Goal Agenda 2030*)

GRAZIE

