

## La salute degli occhi parte dalla tavola

Mangiamo 400 grammi di frutta al giorno, ma potremmo davvero fare di più, e una spinta può davvero essere rappresentata dall'importanza che al comparto ortofrutticolo viene attribuita unanimemente per la salvaguardia della nostra salute. Le cattive abitudini alimentari hanno un enorme impatto sul nostro fisico in generale e la salute dei nostri occhi non fa eccezione.

La salute oculare parte infatti dalla tavola: frutta, verdura e noci sono i migliori alleati della vista perché aiutano a diminuire i rischi d'insorgenza della Degenerazione maculare legata all'età. Ad affermarlo è uno studio pubblicato su "Archives of internal medicine" e condotto da ricercatori americani del Brigham and Women's hospital di Boston e dell'Harvard medical school. Questa malattia, comune tra le persone anziane, comporta il progressivo deterioramento della macula, la zona centrale della retina, e rappresenta la principale causa di riduzione della vista e cecità negli individui sopra i 50 anni. Secondo i ricercatori, la combinazione di B6, B12 e acido folico, abbassa del 41% il rischio di sviluppare una qualsiasi forma di degenerazione maculare. Questo avviene perché l'insieme di queste vitamine diminuisce il livello nel sangue di omocisteina, un amminoacido che in concentrazioni elevate risulta pericoloso. Anche in Italia sono stati fatti degli studi su questo argomento. Il dottor Lucio Buratto, uno dei massimi esperti mondiali nel settore della chirurgia oftalmica, nel volume "Occhio e nutrizione" ha infatti affrontato con rigore scientifico le regole fondamentali di una corretta alimentazione e, in modo particolare, le esigenze nutrizionali dei nostri occhi in termini di minerali, vitamine, fibre, sostanze antiossidanti. Il libro fornisce molte informazioni utili per preservare la salute oculare con in più tante sfiziose ricette "salva occhi".

E che dire della pera: più di ogni altro frutto, ha uno straordinario appeal gastronomico associato a requisiti nutrizionali che rendono la pera un frutto "salutista" per eccellenza. In America la pera è stata inserita al primo posto tra i frutti ricchi di fibra (Dietary Guideline for americans), una proprietà impareggiabile per chi vuole mantenersi in forma. Le fibre hanno una funzione regolatrice per l'intestino, limitano l'assorbimento delle calorie e aiutano a dimagrire, apportano benefici al cuore, al sistema digestivo e ai livelli di colesterolo. Sono ricche di zuccheri semplici, ad alto potere dolcificante; ottime per le diete ipocaloriche e anche per i diabetici (un frutto di dimensioni medie, circa 160 grammi, contiene meno di 100 calorie). E i circa 210 mg di potassio presenti in un frutto di media dimensione, rappresentano l'ideale per chi compie sforzi prolungati e ripetuti. Che dire poi di carciofi e mele, anche qui gli studi si sprecano: l'importante è per i consumatori non sprecare le informazioni e le opportunità di stare meglio mangiando bene.