

12 cibi che fanno bene alla vista

Per uno sguardo luminoso

I vostri occhi saranno più protetti con questi 12 cibi sani: così potrete godervi i benefici del vivere un'estate all'aria aperta.

Sappiamo tutti che in estate gli occhi devono essere accuratamente **protetti dai raggi solari**. Le giornate si allungano e l'esposizione aumenta, per questo oltre ad indossare ottimi occhiali da sole è necessario adottare una corretta alimentazione che sia in grado di nutrire adeguatamente i delicati tessuti che compongono i bulbi oculari (congiuntiva, cornea, cristallino, retina).

I nostri occhi sono l'organo sensoriale più sviluppato. Pensate che l'area cerebrale, dove vengono rielaborati gli impulsi nervosi inviati dalla retina, è molto più estesa rispetto alla somma di quelle dell'udito, olfatto e tatto. I diversi tessuti che costituiscono l'occhio umano devono quindi ricevere un adeguato nutrimento per svolgere correttamente le loro complesse funzioni.

Una **dieta equilibrata ricca** di carotenoidi, licopene, acido folico, vitamina A, C ed E, acidi grassi omega-3, antocianosidi e selenio fornirà ai tessuti oculari i nutrienti più importanti per proteggerli dai raggi solari, che a loro volta rappresentano la causa principale di numerose patologie come congiuntiviti, cataratta, retinopatie e neoplasie.



1. Melone

Questo frutto estivo è uno scrigno prezioso di **carotenoidi**, i pigmenti responsabili del bel colore arancione: una vastissima schiera di molecole (ne sono state individuate circa 600 forme diverse) di cui una sessantina di esemplari viene convertita in vitamina A all'interno del nostro organismo. Tra questi il più operativo sembra essere il **beta-carotene**.



2. Albicocche

Oltre al melone, una seconda fonte inesauribile di carotenoidi sono le albicocche. Non solo carotenoidi, le albicocche contengono anche **sali minerali** in ottima quantità e quindi sono un toccasana rivitalizzante in caso di stanchezza e spossatezza.



3. Mirtilli

Sono ricchi di **antocianosidi**, preziosi antiossidanti che proteggono i delicati capillari della retina, rinforzandoli e migliorandone l'elasticità. I mirtilli hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che si evidenziano principalmente nel cervello e nei tessuti muscolari, inclusi quelli che assicurano i movimenti dei globi oculari.



4. Peperoni

Consumati crudi sono una fonte eccellente di **vitamina C**: la regina della vitamine! È proprio grazie alla sua presenza che la vitamina E può essere "attivata" e svolgere la sua funzione di potente antiossidante, proteggendo i tessuti oculari e la pelle dai danni dei raggi ultravioletti del sole.



5. Pomodori

In estate non devono mai mancare sulle nostre tavole perché fonte indispensabile di **licopene**, un potente antiossidante che appartiene alla famiglia dei carotenoidi. Questa molecola agisce come "**filtro solare**" proteggendo dai raggi ultravioletti tutti i tessuti oculari e soprattutto la retina. Per essere assorbito e diffuso rapidamente all'interno dell'organismo il licopene deve essere "cotto".



6. Insalate

La retina è una struttura ben vascolarizzata. Grazie a questa ricca rete di capillari riceve il nutrimento necessario affinché le sue cellule possano svolgere le loro funzioni. Un bel piatto di insalata, grazie alla presenza dell'**acido folico**, assicura una corretta produzione di globuli rossi garantendo così una buona ossigenazione alle cellule.



7. Uova

Il tuorlo è una buona fonte di **vitamina A**, indispensabile per la **visione notturna**. Una carenza di vitamina A (o di beta-carotene) può quindi alterare la capacità visiva nel crepuscolo e al buio, inoltre può danneggiare anche la congiuntiva e la cornea per ostruzione dei dotti lacrimali.



8. Mandorle

Sono ottime fonti di **vitamina E**, un potente antiossidante che agisce in difesa delle membrane cellulari ("gli involucri" delle cellule) e in particolare dei fosfolipidi (uno dei principali costituenti) impedendo l'ossidazione da parte dei radicali liberi, molecole altamente instabili la cui concentrazione aumenta durante l'esposizione solare.



9. Germe di grano

La vitamina E? Si trova anche nel germe di grano, il "cuore" del chicco (cariosside) di frumento che è un **vero concentrato di principi nutritivi** come aminoacidi, sali minerali e vitamine del gruppo B. Provate ad aggiungere il germe di grano nel muesli per la prima colazione.



10. Pasta integrale

È una buona fonte di **selenio**. Questo minerale potenzia l'azione della vitamina E, contribuendo così a combattere l'azione dannosa dei radicali liberi. Sembra che il selenio aiuti anche a prevenire la cataratta.



11. Pesce

È una miniera inesauribile di **acidi grassi omega-3**, molecole indispensabili per garantire l'elasticità delle membrane cellulari e la viscosità del sangue. Un consumo abituale di pesce vi garantirà un corretto funzionamento dell'area cerebrale deputata alla rielaborazione degli impulsi nervosi inviati dalla retina. Come sappiamo, è perfetto in un menu "brucia grassi".



12. Semi di lino

Chi non ama particolarmente il pesce, può trovare gli **acidi grassi omega-3** in ottima quantità anche nei semi di lino. Potete provarli aggiungendoli a crudo in insalate, piatti di pasta o riso oppure nello yogurt.