

# L'alimentazione per proteggere la retina oculare



## INDICE

- [Cos'è la degenerazione maculare senile?](#)
- [Degenerazione maculare senile sintomi](#)
- [Cause e fattori di rischio della maculopatia](#)
- [Cosa mangiare per prevenire degenerazione maculare senile](#)
- [Cibi e bevande da moderare per proteggere gli occhi](#)
- [Cibi che fanno bene agli occhi](#)
- [Stile di vita per combattere la maculopatia degenerativa](#)
- [Leggi anche](#)

## Cos'è la degenerazione maculare senile?

Con l'avanzare dell'età, anche chi ha sempre avuto una **vista da aquila**, comincia ad avere problemi. **La presbiopia** ne è un esempio, ma non solo, anche la **degenerazione maculare senile è legata all'invecchiamento (maculopatia degenerativa)**.

- Questa malattia colpisce la parte centrale della retina (la macula), che serve alla visione centrale distinta e che consente il riconoscimento dei volti e la lettura, ed è la causa maggiore di una **grave perdita della visione dopo i 55 anni**.

La **degenerazione maculare senile** si può presentare in **due differenti forme**:

- La forma **secca o atrofica** (85-90% dei casi), caratterizzata da un **assottigliamento progressivo della retina centrale**, che risulta scarsamente nutrita dai capillari che portano i nutrienti alle cellule dell'occhio.
- La forma **umida o essudativa** (10-15% dei casi), complicata dalla formazione di nuovi **capillari con una parete molto fragile**. Questi vasi sono permeabili al plasma e possono dare origine, quindi, a **distacchi sierosi dell'epitelio pigmentato retinico** e, nei casi più avanzati, si possono rompere facilmente, provocando un'**emorragia retinica**.

## Degenerazione maculare senile **sintomi**

Nelle fasi iniziali, la malattia può non dare sintomi, successivamente possono comparire differenti segni sintomi, tra cui:

- **riduzione della visione centrale**
- **lettura sfocata delle parole**

- **comparsa di macchie nere nel campo visivo**
- **sensibilità alla luce**
- **visione deformata degli oggetti**
- **incapacità di mettere a fuoco i volti delle persone**
- **difficoltà nel passaggio dal buio alla luce**

Alcuni di questi sintomi possono sembrare inizialmente poco fastidiosi e farci sottovalutare il problema, che invece andrebbe posto all'**oculista** perché l'avanzare della malattia può contribuire in modo significativo alla disabilità delle persone.

## Cause e fattori di rischio della maculopatia

Oltre all'età, possono essere presenti altri importanti fattori di rischio per l'instaurarsi della degenerazione maculare:

- **la familiarità**
- **il sesso femminile**
- **l'etnia caucasica**
- **il fumo**
- **l'ipertensione arteriosa**
- **l'obesità e le dislipidemie**
- **il diabete mellito tipo 2**

La maggioranza di questi fattori sono di tipo ambientale, cioè dovuti a **uno stile di vita dannoso alla salute**, in particolare ad abitudini alimentari lontane dalla **equilibrata alimentazione**

Sono sempre di più le evidenze mediche che dimostrano che i **nutrienti antiossidanti**, specialmente **le vitamine A, C ed E, i pigmenti carotenoidi, la luteina e la zeaxantina** (contenute in frutta e verdura) e **i minerali come lo zinco**, possono aiutare a **prevenire o ritardare l'insorgenza di questi disturbi visivi in età avanzata**.

## Cosa mangiare per prevenire degenerazione maculare senile

La corretta alimentazione come fattore di prevenzione primaria dovrebbe iniziare da bambini perché le conseguenze di un'alimentazione squilibrata si osservano spesso dopo decenni. Nel caso di degenerazione maculare "secca", la dietoterapia ha un'azione protettiva sulla retina ed è quindi consigliabile:

- **Un'alimentazione ricca in luteina e zeaxantina**, due carotenoidi che si accumulano normalmente al centro della retina. Sono molecole antiossidanti che potrebbero rallentare i processi d'invecchiamento retinico. Inoltre, sembra che agiscano da filtro per gli effetti foto-tossici della luce.
- **Un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi**, soprattutto **gli omega-3**, poichè sembrano essere associati a una riduzione del rischio di sviluppare maculopatie.
- **Un'alimentazione ricca in vitamina C, vitamina E, beta-Carotene e Zinco**, in quanto sembrano poter rallentare la progressione della maculopatia.
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla **riduzione di grassi**, soprattutto di origine animale, **di bevande e alimenti ricchi di zuccheri** e all'assunzione di **adeguate porzioni di frutta e verdura**.
- **Cucinare senza grassi aggiunti**. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- Valutare con il proprio medico la possibilità di introdurre una supplementazione di antiossidanti mediante l'assunzione di prodotti presenti in commercio ricchi in luteina, omega 3 e vitamine.

## Cibi e bevande da moderare per proteggere gli occhi

- **Alcool**, come **superalcolici, vino, birra**, etc. sono da consumare raramente e in minima quantità.

- **Condimenti grassi**, come burro, lardo, strutto.
- **Insaccati: salame, salsiccia, cotechino, etc.**
- **Carni più grasse**, come **frattaglie** e **il grasso visibile**.
- **Sale**. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- **Zucchero e miele**. Limitare l'assunzione di zuccheri semplici poiché legati a un aumentato rischio di sviluppare obesità e diabete mellito tipo 2.
- **Dolci e dolciumi**: torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti con creme zuccherate, ecc.
- **Bevande zuccherate** come **succo di frutta**, cola, acqua tonica, ecc..

## Cibi che fanno bene agli occhi

- **Pesce**, da consumare **almeno tre volte a settimana**, alternando i pesci più magri (come sogliola, trota, platessa) con quelli più grassi (come salmone o pesce spada) e con dell'ottimo pesce azzurro. Il pesce è infatti una fonte importante di acidi grassi polinsaturi omega-3.
- **Frutta**. Consumare ogni giorno tre frutti, preferibilmente freschi e di stagione. Se possibile, consumare la frutta **con la buccia**, se commestibile e ben lavata. I frutti di colore **giallo-arancione sono ricchi in beta-Carotene** (come agrumi, albicocche, pesche, melone, ecc.). Tra i **frutti ricchi in vitamina C**, vi sono **agrumi, fragole e kiwi**, quelli di **colore blu scuro, come i mirtili**, contengono maggiori quantità di **luteina**.
- **Verdura**. Ad ogni pasto, consumare almeno due porzioni di verdura cruda e cotta (preferibilmente al vapore o lessata o grigliata o al forno) variando i colori. Gli **ortaggi di colore giallo-arancione** (come zucca o peperoni) sono **ricchi di carotenoidi. Luteina e zeaxantina si trovano invece negli ortaggi a foglia verde scura** (come cavoli, spinaci, bietta, broccoli) e nella lattuga.
- **Uova**. In alternativa al pesce, una volta a settimana, è consigliabile consumare come secondo piatto un paio di uova (sode, alla coque, strapazzate o cotte in frittata in una padella antiaderente). **Le uova sono una buona fonte di luteina, zeaxantina e zinco**.
- **Carne**, da consumare tre volte a settimana in alternativa al pesce. E' consigliabile consumare come secondo piatto una porzione di carne preferibilmente magra e cotta ai ferri, alla piastra o in padella antiaderente. La carne è una fonte di zinco.
- **Latte e yogurt** parzialmente scremati, almeno una porzione al giorno, poiché sono una **buona fonte di vitamina A e zinco**.
- **Formaggi**, da consumare una o due volte alla settimana in sostituzione di un secondo piatto, preferendo tra i freschi quelli a basso contenuto di grassi, tra i formaggi stagionati, quelli prodotti con latte che durante la lavorazione è **parzialmente decremato, come Grana Padano DOP**. Questo formaggio, grazie a questa caratteristica produttiva, **riduce la presenza di grassi saturi**. Essendo un concentrato di latte, Grana Padano DOP apporta **antiossidanti importanti come la vitamina A, zinco e selenio**, oltre che importanti **proteine** molto utili dopo i cinquant'anni per contrastare la perdita di massa muscolare.
- **Olio extravergine di oliva a crudo**, per condire gli alimenti, utilizzando però ogni giorno anche piccole quantità **di oli di semi** (girasole, lino, sesamo, germe di grano), che sono fonti di **vitamina E**. È anche possibile assumere i semi interi, su yogurt e insalate o nei frullati di frutta, in particolare **i semi di lino ricchi di omega-3**.
- **Cereali integrali** (pasta, pane, fette biscottate, ecc). Da alternare a quelli raffinati poiché contengono **selenio, magnesio e zinco**, importanti coadiuvanti nei processi antiossidanti.
- **Frutta secca**. In particolare, **le mandorle** sono una buona fonte di **vitamina E e omega 3**.

## Stile di vita per combattere la maculopatia degenerativa

- **Evitare la sedentarietà**. Svolgere regolarmente una costante attività fisica moderata, preferibilmente di tipo aerobico.
- **Proteggere gli occhi dai danni della luce** indossando occhiali da sole.
- **Mantenere sotto controllo il proprio peso** per prevenire lo sviluppo di malattie cardiometaboliche.

- **Non fumare!** Il fumo è nemico della vista.

### **Collaborazione scientifica:**

**Dott.ssa Laura Iorio.**

*medico specialista in Scienza dell'Alimentazione*

## Leggi anche

{article-slider}

### **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

1. [Emanuele Rinninella, Maria Cristina Mele, Nicolò Merendino, Marco Cintoni, Gaia Anselmi, Aldo Caporossi, Antonio Gasbarrini, Angelo Maria Minnella. "The Role of Diet, Micronutrients and the Gut Microbiota in Age-Related Macular Degeneration: New Perspectives from the Gut?Retina Axis". Nutrients 2018 5;10\(11\):1677. doi: 10.3390/nu10111677.](#)
2. [Stefania Zampatti, Federico Ricci, Andrea Cusumano, Luigi Tonino Marsella, Giuseppe Novelli, Emiliano Giardina "Review of nutrient actions on age-related macular degeneration. Nutr Res. 2014 Feb;34\(2\):95-105. doi: 10.1016/j.nutres.2013.10.011. Epub 2013 Nov 4.](#)

---

### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.