

Oggi prenditi cura dei tuoi occhi



Sapevi che cattive abitudini alimentari potrebbero compromettere la tua [vista](#)? Molti disturbi agli occhi possono infatti derivare da [carenze nutrizionali](#), specialmente di [sali minerali](#) e [vitamine](#) preziose per la vista come la E, la [C](#), la A e la B2 ma anche di acidi grassi [Omega 3](#), i costituenti dei bastoncelli della retina. Per mantenere i tuoi occhi in salute segui una dieta [equilibrata](#) e varia, alternando frutta, verdura, [pesce](#), [latte](#) e prodotti genuini e nutrienti come il Grana Padano DOP.

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.