

## Aliments que contribueixen a la nostra salut visual

Des del servei d'Oftalmologia del Centro Médico Quirónsalud Rubí ens expliquen que seguir una dieta rica en vitamines és sempre aconsellable per reforçar la nostra salut. La principal font de subministrament de vitamines al cos humà són els aliments que ingerim. Especialment, entre els aliments beneficiosos per a la vista trobem els que contenen vitamines A, C, D o E. Aquestes últimes les trobarem en fruites, verdures i olis vegetals.

### Aliments rics en Vitamines A

- La Vitamina A genera retinol, un compost químic que contribueix a la formació de la retina i que ajuda a mantenir sana la conjuntiva. La seva aportació prevé complicacions com la síndrome d'ull sec, la ceguesa nocturna i les cataractes i ajuda en la recuperació de certes patologies com les infeccions bacterianes. Entre els aliments beneficiosos per a la vista que contenen vitamina A trobem:

- Aliments amb betacarotens, luteïna i zeaxatina: Fruites i verdures verdes, taronges i grogues com espinacs, enciam, bledes, escarola, api, alvocat, cols, créixens, mongeta verda, carabassa, taronja, mandarina, blat de moro, préssec, pastanaga, meló i mango.

Aliments amb aportació de retinol animal: llet i derivats, ous, fetge.

### Alimentació rica en Vitamina C

La Vitamina C té efecte antioxidant i actua com a captador de radicals. Protegeix al cristal·lí contra l'opacificació. També evita la degeneració del teixit conjuntiu, accelera la curació de malalties, és beneficiosa en casos de retinopatia diabètica i redueix el risc de cataractes o la vista ennuvolada. La trobem en fruites i verdures com la taronja, mango, kiwi, maduixes, pebrot, julivert, espàrrecs, bròquil i coliflor.

### Alimentació rica en Vitamina D

La Vitamina D ajuda a preservar les funcions visuals de la retina, prevé la degeneració macular i protegeix els ulls d'inflamacions. La trobem en aliments rics en àcids grassos Omega 3: fetge de vaca o pollastre, peix blau com anxoves, verat, tonyina, seitó, sardina o salmó.

### Aliments rics en Vitamina E

És la vitamina que té més propietats antienvelliment pel que perllonga el bon estat de la vista. Es troba en elevada concentració a la retina. Disminueix el risc de patir DMAE (Degeneració Macular Associada a l'Edat). La trobem a: el pa integral, en olis vegetals fruita seca (avellanes, ametlles, nous...), llavors de soja i gira-sol i en l'oli d'oliva.

### Altres aliments beneficiosos per a la vista

Un altre grup d'aliments beneficiosos per a la vista són els rics en Zinc. Aquest element es troba en elevada concentració en el teixit ocular i en concret a la retina. Ajuda a l'absorció de certes vitamines com la A i a evitar la degeneració macular. La seva deficiència pot produir alteracions en la visió o dificultat per veure en la foscor. Entre els aliments beneficiosos per a la vista que contenen zinc trobem: marisc de colors forts com els musclos o les gambes.

### Aliments a evitar

Aliments calòrics, grassos i ensucrats.