

## Che rischio hai di contrarre una maculopatia?

In sintesi possiamo anche elencare i fattori di rischio (indicandoli con punteggi positivi (da +1 a +5) o quelli protettivi per la maculopatia (indicandoli con punteggi negativi da -1 a -5). Provate a calcolarlo voi stessi

Fattori di rischio	Punteggio da attribuire		Punteggio da attribuire
<b>Età</b>		<b>Familiarità per maculopatia</b>	
Da 65 a 75 anni	1	Genitore o fratello/sorella	2
Da 75 a 80 anni	2	<b>Tabagismo</b>	
> 85 anni	4	Attuale	5
<b>Sesso</b>		Passato < 5 anni	5
Maschio	0	Passato da 5 a 10 anni	3
Femmina	1	Passato da oltre 10 anni	2
<b>Indice di massa corporea</b>		<b>Alcool</b>	
< 25 (magro)	0	Birra	1
Da 25 a 30 (soprappeso)	1	Vino rosso (2-3 bicchieri al giorno)	-1
> 30 (molto soprappeso)	3	<b>Esposizione al sole</b>	
<b>Etnia</b>		Vita in paese assolato (centro sud, mare)	1
Caucasica (bianca)	2	Utilizzo regolare lenti da sole, cappelli	0
Nordafricana (araba, berbera)	1	<b>Consumo legumi verdi</b> (spinaci, broccoli, cavolfiori)	
<b>Colore dell'iride</b>		< 2 volte la settimana	0
Azzurro verde	1	> 2 volte la settimana	-2
Marrone	0	<b>Consumo pesce grasso</b> (salmone, pesce azzurro, tonno)	
<b>Cataratta operata</b>		< 2 volte la settimana	0
Si	2	> 2 volte la settimana	-2
No	1	<b>Consumo frutta</b>	
<b>Refrazione o difetto visivo</b>		< 2 volte la settimana	0
Miopia	0	> 2 volte la settimana	-2
Ipermetropia	1	<b>Integratori alimentari</b>	
<b>Fondo dell'occhio</b>		Vitamina C, antiossidanti selenio, rame zinco	-1
Drusen	1	Omega 3	-1
Anomalie pigmentarie	1	Luteina e zeaxantina	-1
<b>Patologie coesistenti</b>		<b>Totale</b>	
Ipertensione arteriosa	3		
Arteriosclerosi	3		
Colesterolo alto	3		