

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