

## Il pranzo: un'occasione per curare la vista...

Rosso, verde scuro, arancione e giallo. Per prevenire la degenerazione maculare senile (o DMS), o per tenerla sotto controllo, è indispensabile scegliere per i nostri menu natalizi frutta e verdure di questi quattro colori. Il consiglio arriva dall' AMD Alliance, l'organizzazione mondiale che riunisce le associazioni che si occupano di DMS e di cui è membro la nostra onlus. Tutte le più recenti ricerche confermano infatti che una sana alimentazione ricca di vitamine A, C ed E, selenio, acidi grassi Omega 3, zinco, rame, carotenoidi e luteina crea per i nostri occhi una barriera protettiva molto efficace nella lotta contro la degenerazione maculare senile. Ecco il menu anti-DMS ideale per la nostra tavola natalizia: Come antipasto tante noci e frutta secca, che contengono acidi grassi Omega 3 e rame, poi uova - molto ricche di zeaxantina, un carotenoide efficace nella protezione della macula- e succo di mela.

Per secondo, carne di tacchino, ricca di zinco, ma attenzione però a non mangiarne la pelle, troppo grassa. In alternativa del buon salmone affumicato, il cui apporto di Omega 3 e vitamina D è ottimo per gli occhi e per tutto il corpo, magari accompagnato da una salsa di mirtili, fonte di vitamina C. Di contorno un bel misto di mais, carote, piselli, peperoni rossi oppure patate dolci in padella che ci donano beta carotene e antiossidanti. Come dessert? Una macedonia di frutta fresca con salsa di yogurt, ovviamente magro.

E non dimenticatevi gli occhiali da sole quando c'è tanta luce.

Oggi esistono anche le lenti fotoselettive fotocromatiche ideali per il paziente maculopatico in quanto sbarrano la componente dannosa delle radiazioni luminosi conferendo contrasto e protezione, ma divengono scure con la luce garantendo tutto il confort necessario.