

Giornate di in-formazione per il benessere oculare tramite l'alimentazioneaa



“Il benessere oculare attraverso l'alimentazione, l'integrazione alimentare e la protezione solare”. Questo il nome delle giornate di in-formazione organizzate dall'Ottica Vasari di Roma per promuovere la salute degli occhi anche tramite la nutrizione. Recenti studi, infatti, confermano che una corretta alimentazione ed una adeguata integrazione, favoriscono il mantenimento della salute oculare aiutando a prevenire alcune patologie correlate all'età. Pertanto via libera a Vitamina C, che contrasta lo stress ossidativo, Vitamina E, efficace contro l'indebolimento dei muscoli oculari, Vitamina A, necessaria per la formazione dei pigmenti visivi, e Omega 6, i cosiddetti “grassi buoni” che esplicano azione protettiva sugli occhi. Tra gli alimenti, per la salute degli occhi è bene privilegiare frutta e verdura di colore giallo-arancio particolarmente ricche di antiossidanti, e di colore blu-viola contenente antocianidine e flavonoidi. L'evento, iniziato oggi e che proseguirà fino a domani, ha visto la partecipazione, tra gli altri, anche dell'On. Michele Baldi, Capogruppo della Lista Civica Zingaretti al Consiglio Regionale del Lazio, e Giorgio Innocenzi, Segretario Generale CONSAP.

[Read More](#)