



Brescia, 11 aprile 2018 - Cade sotto il peso degli studi clinici la credenza popolare che i tuberi arancioni facciano bene alla vista. Più delle carote poterono le verdure a foglia così come messo nero su bianco da una ricerca pubblicata su *JAMA Ophthalmology* che ha rivelato come uomini e donne con una dieta molto ricca di vegetali verdi abbiano un minor rischio di sviluppare un glaucoma ad angolo aperto.

In un'ampia analisi prospettica l'assunzione di elementi di origine vegetale ricchi di nitrati è stato associato ad una diminuzione del rischio del 20-30% di sviluppare un glaucoma ad angolo aperto e del 40-50% di avere il tipo con perdita precoce della visione centrale.

Un gruppo di lavoro del prof. Jae Kang del Brigham & Women Hospital dell'Harvard Medical School ha valutato l'introito dietetico di vegetali a foglia verde tra le donne che avevano partecipato al famoso Nurse Health Study e tra gli uomini dell'Health Professionals Follow-up Study.

Con tasso di risposte dell'85% lo studio ha raccolto le risposte di un questionari via email di circa 130 domande su salute, abitudini alimentari e malattie ogni 2-4 anni. E dopo aver valutato i criteri di esclusione l'analisi ha messo insieme 63 mila donne e 41 mila uomini.

I dati analizzati hanno diviso i consumatori di verdure in 4 categorie: Verdure verdi come lattuga, iceberg, romana, cardi, spinaci cotti o crudi, Crucifere come broccoli, cavoli e cavolfiori, Tuberi come patate, europee o dolci e cipolle, Pomodori crudi o sotto forma di salsa individuando nel primo gruppo quelli con i maggiori vantaggi protettivi.



Prof. Luciano Quaranta

“Precedenti ricerche avevano mostrato che alterazioni della catena di sintesi dell’ossido nitrico (NO) influenzano negativamente la circolazione sanguigna oculare. Si tratta quindi di un’ipotesi plausibile dal punto di vista biologico ma che dovrà essere confermata come assunto che broccoli e co. possano ‘prevenire’ il glaucoma”, precisa il prof. Luciano Quaranta, specialista in Oftalmologia e Direttore Centro per lo Studio del Glaucoma - Università degli Studi di Brescia.

“L’ipotesi è che l’ossido nitrico (NO) contribuisca ad una migliore autoregolazione della circolazione sanguigna anche nelle zone della macula soggette allo stress della pressione intraoculare e che luteina e zeaxantina si trovano in quantità elevate proprio a livello oculare, al contrario del beta-carotene delle carote che invece è assente” prosegue il professore.

Spinaci, broccoli, bieta, cicoria contengono anche vitamine (C, E ed A) e Sali minerali come lo zinco. Una porzione di 100 gr di cavolo infatti contiene in media 11 mg di luteina i cui livelli raccomandati sono di 10 mg al giorno. I livelli di nitrati erano correlati ad un maggiore apporto di sostanze antiossidanti, flavonoidi, folati e vitamina A. Ovviamente gli effetti (e i risultati degli studi) dipendono anche dal contenuto di nitrati della dieta in generale, la fonte, il tipo di suolo, la stagione e il metodo e il tempo di conservazione.

“Per ciò che riguarda le carote sono certamente un vegetale prezioso per ciò che riguarda il suo contenuto in B-carotene, ma si tratta un antiossidante che non è presente a livello oculare al contrario degli spinaci in cui sono presenti luteina e zeaxantina che si trovano in quantità elevate negli occhi - specifica il prof. Quaranta - Le strutture dell’occhio sono sensibili all’effetto protettivo degli antiossidanti che contrastano i danni provocati alle cellule dai radicali liberi”.