

LA PREALPINA - LOMBARDIA OGGI - 13 Aprile 2018



Occhi Sani?
Tiziana Colombo,
esperta
di alimentazione,
spiega che cosa
portare in tavola



Cibi verdi, gialli e blu... La vista si protegge anche così

La salute della vista si preserva anche a tavola cercando di mangiare cibi ricchi di antiossidanti, luteina, zeaxantina, acidi grassi Omega 3, zinco, betacarotene, vitamine C, D ed E. Insomma, non solo le solite carote, come sanno anche i bambini, ma tanti altri alimenti che aiutano l'organismo a rallentare il processo di invecchiamento oculare che accompagna l'avanzare dell'età. Da un certo punto in poi, infatti, la rigenerazione delle cellule del corpo diventa molto più lenta, il che può incidere

re sul benessere degli occhi e sulla qualità della visione. Di questo si parla a Varese martedì 17, alle ore 15 da Clinica Baviera, in via Rossini 8A, con Tiziana Colombo, presidente dell'associazione «Il mondo delle intolleranze», nonché esperta di alimentazione e autrice del sito Nonna Paperina. L'incontro è a ingresso libero, ma la propria presenza va segnalata a: info@guardauscambio.com. Tra i cibi salva-vista troviamo gli agrumi che, ricchi di vitamina C, aiutano a combattere i radicali liberi e a

riparare i danni di cui sono responsabili, come l'invecchiamento precoce. Ma di vitamina C sono pieni anche peperoni gialli e arancioni e pesche. In genere, bene tutta la frutta e la verdura di colore giallo e arancione: carote, zucca, patate dolci e meloni, ricchi di beta-carotene. Ma bene anche le verdure a foglia verde, in particolare spinaci e cavolo che sono una fonte di luteina e zeaxantina, una sostanza che protegge le cellule della macula contribuendo a ridurre il rischio di degenerazione macu-

lare. A questi alimenti si aggiungono le uova perché contengono diversi alleati degli occhi come acidi grassi omega 3, cisteina, zolfo, lecitina e luteina. Di omega 3 sono ben forniti anche pesci come salmone, tonno, trota selvatica e sardine. Ben vengano inoltre i frutti di bosco, che sono benefici anche per la microcircolazione, e la frutta secca come mandorle e noci, ricche di vitamina E. Non dimentichiamo i flavonoidi del cioccolato fondente, potenti antiossidanti protettivi dei capillari. (c.c.)

Donne: dal 16 al 22 aprile porte aperte negli ospedali Bollini Rosa



Dal 16 al 22 aprile in oltre 180 ospedali del network Bollini Rosa, cioè «a misura di donna», porte aperte per visite gratuite, esami strumentali, consulti ed eventi informativi. Lo prevede la terza edizione dell'(H) Open Week organizzata dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere (Onda), in occasione della Giornata nazionale della salute della donna che si celebra il 22 aprile. Obiettivo dell'iniziativa, giunta alla terza edizione, è promuovere l'informazione e i servizi per la prevenzione e la cura delle principali malattie femminili. Venti-quattro le società scientifiche

coinvolte e 15 le aree specialistiche: diabetologia, nutrizione, endocrinologia, geriatria, ginecologia e ostetricia, malattie e disturbi dell'apparato cardio-vascolare, malattie metaboliche dell'osso, medicina della riproduzione, neurologia, oncologia, pediatria, psichiatria, reumatologia, sanologia, sostegno alle donne vittime di violenza. Un software consente agli ospedali Bollini Rosa aderenti di inserire i servizi erogati e alla popolazione di trovare e ammirare la struttura più vicina e appropriata. I servizi offerti e le modalità di prenotazione sono consultabili sul sito www.bollinirosa.it.