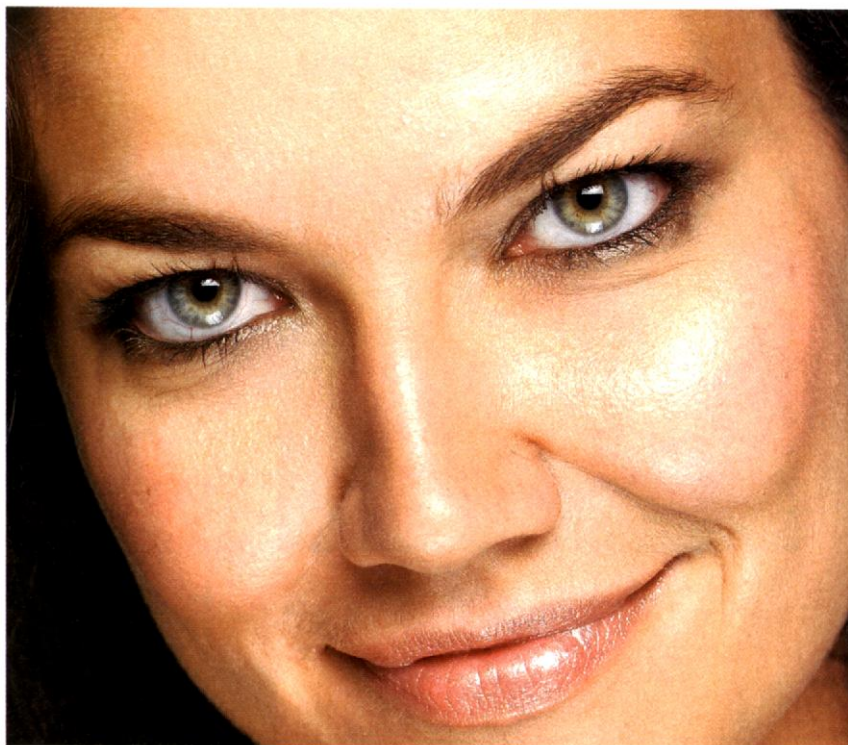


Benessere per gli occhi

La luce è indispensabile per la visione, tuttavia rappresenta, soprattutto per i tessuti delicati come sono quelli dell'occhio, anche una fonte di potenziale danno ossidativo. Ad esempio, uno dei più comuni disturbi che interessano il cristallino, la cataratta, trova proprio nella foto-ossidazione da parte delle radiazioni ultraviolette una delle possibili cause.

La natura ci fornisce adeguati meccanismi di difesa dal danno foto-ossidativo come ad esempio, alcuni carotenoidi che sono presenti in diverse strutture dell'occhio. I carotenoidi devono il loro nome al Carotene, una sostanza giallo-arancio, trovata per la prima volta nella radice della comune carota. Sono un gruppo di pigmenti, di colore dal giallo al violetto, molto diffusi in natura. Alla famiglia dei carotenoidi appartengono: i caroteni (licopene, beta-carotene), le xantofille (luteina, zeaxantina) e gli acidi carotenici (bixina, crocettina). In particolare, la luteina - potente antiossidante, conosciuto come nutriente primario per la protezione della fun-



zionalità visiva, con un chiaro ruolo di protezione nei confronti della retina. Gli animali, compreso l'uomo, non sono però in grado di sintetizzare questi composti, se ne riforniscono quindi dal mondo vegetale, attraverso

l'alimentazione e poi li modificano. Di particolare importanza per l'uomo è la trasformazione del beta-carotene (provitamina A) in vitamina A, a livello della mucosa intestinale: affinché questa reazione si svolga correttamente, è necessaria una dieta con un adeguato apporto di proteine, zinco e vitamine C ed E. Benché non sia ancora stato pubblicato un livello di consumo raccomandato, i risultati degli studi scientifici attualmente disponibili suggeriscono l'assunzione di 6 mg al giorno di luteina nella dieta.

I cibi più ricchi di luteina sono spinaci, cavoli, broccoli, verza.

La retina è un tessuto nervoso altamente vascolarizzato. Ciò rende la retina una struttura particolarmente sensibile a patologie degenerative dei vasi e dell'apparato cardiovascolare, come l'ipertensione, il diabete, etc.. La ricca vascolarizzazione, implica che la retina ha un alto livello di ossigenazione. Se si unisce questo con l'alta concentrazione di acidi grassi poliinsaturi (caratteristica del sistema nervoso) si hanno delle condizioni ideali per lo sviluppo di reazioni ossidative radicaliche.



Mirtillo

Nome botanico: *Vaccinium myrtillus*

Nomi comuni: Mirtillo nero, Bilberry.

Famiglia: Ericaceae

Habitat: Cresce spontaneo nelle zone boschive dell'Europa, dell'Asia del Nord e dell'America settentrionale. Il mirtillo nero è molto diffuso allo stato spontaneo nell'Alto Appennino modenese tanto che la Camera di Commercio di Modena ne ha registrato il marchio.

Descrizione botanica: Il Mirtillo è un arbusto di piccole dimensioni che raggiunge al massimo l'altezza di 30-40 cm. I fiori sono costituiti da 4-5 petali bianchi o rosa e i frutti sono di colore viola molto intenso. Il nome Mirtillo viene da un'altra pianta, il Mirto, sacra ai persiani, alla quale somiglia molto soprattutto nella forma delle foglie e dei frutti. Il nome "**bilberry**" deriva invece da una parola danese che significa **bacca scura** (grazie all'intensa colorazione dei frutti veniva utilizzato in Europa per dare colore al vino e per tingere le stoffe). È una pianta apprezzata sia dall'industria farmaceutica che da quella alimentare e liquoristica.

Parte utilizzata: frutti

Composizione e principi attivi: **antocianine**, responsabili del colore del frutto maturo **catechine** (tra cui tannini), **flavonoidi**.

Controindicazioni: Non assumere in gravidanza. Dosi elevate dovrebbero essere usate con cautela in persone con problemi di coagulazione o in trattamento con anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici.

Uso e associazioni: Si utilizza generalmente l'estratto secco di Mirtillo, oppure il succo fresco. Generalmente viene associato a sostanze antiossidanti come luteina, vitamine C ed E. È un componente di colliri, in associazione ad Eufrasia.

Azioni principali: capillaroprotettrice, anti-edematosa, antiossidante, antinfiammatoria, astringente. Le antocianine del mirtillo agiscono proteggendo e rinforzando la parete dei vasi capillari e venosi: impediscono così la fuoriuscita di proteine e di liquido nei tessuti e favoriscono la riduzione di edema e di congestione. L'azione antiossidante, tipica anche di altri

frutti ricchi di antocianine (Sambuco) potrebbe essere alla base di molti degli effetti di questa



pianta sull'organismo umano, ad esempio la protezione dei capillari e la protezione di pelle ed occhio dai processi ossidativi dovuti alle radiazioni solari. L'azione positiva del Mirtillo sul microcircolo fa sì che possa

essere impiegato nel trattamento di retinopatie quali la degenerazione maculare e i disturbi oculari nei diabetici.

Impieghi principali

- nei disturbi di tipo circolatorio di varia origine
- nell'insufficienza venosa (anche nelle emorroidi)
- nella fragilità capillare (rottura) couperose
- edemi agli arti inferiori
- nei disturbi della vista dovuti ad alterazioni della fotosensibilità e della microcircolazione a livello della retina (retinopatie)
- nel miglioramento della visione notturna (cecità notturna)
- cataratta
- degenerazione della macula
- nella cicatrizzazione delle ferite

La somministrazione di Mirtillo per periodi prolungati a soggetti sani migliora in maniera significativa la capacità di adattamento al buio, l'acutezza visiva e la visione notturna (importante per persone senza particolari disturbi della vista ma che necessitano di una buona funzionalità visiva come, ad esempio, controllori del traffico aereo, piloti di aerei, automobilisti). Si racconta infatti che durante la Seconda Guerra Mondiale i piloti della RAF fossero avvantaggiati nei numerosissimi bombardamenti notturni perché consumavano una grande quantità di marmellata di mirtilli! Il Mirtillo, da solo o in associazione con betacarotene, è capace di migliorare la vista anche in soggetti affetti da disturbi visivi come la miopia. L'associazione di estratti di Mirtillo (antocianosidi) e vitamina E sembra prevenire e rallentare lo sviluppo della cataratta.