

# Salute/Nutrizione

Home Opinioni CorriereTV Economia Salute Ambiente Scienze Sport Motori Viaggi 27ora La tua città Cucina Scommesse & Lotterie Libri Annunci

SPORTELLO CANCRO CUORE REUMATOLOGIA NUTRIZIONE DISABILITÀ ESAMI DEL SANGUE DIZIONARIO DELLA SALUTE

» Corriere della Sera > Salute > Nutrizione > Più frutta e verdura per un occhio più limpido



Share 11

4

Consiglia 77



DIETE

## Più frutta e verdura per un occhio più limpido

*Mangiare meno carne e più vegetali metterebbe al riparo dal pericolo cataratta*



La frutta previene

**MILANO** – Con qualche bistecca in meno e un piatto d'insalata in più si potrebbe evitare a una certa età di doversi fare operare di cataratta. Sembra infatti, secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, che chi

adotta un regime alimentare prevalentemente vegetariano abbia fino al 40 per cento di probabilità in meno, rispetto ai carnivori più incalliti, di soffrire di questo disturbo visivo.

**LO STUDIO** – La ricerca viene dall'Università di Oxford, dove sono stati analizzati i dati sul comportamento alimentare e le cartelle cliniche di più di 27.600 pazienti ultraquarantenni già arruolati in Inghilterra per lo studio EPIC (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), un vasto progetto europeo che mette in relazione dieta e stile di vita con l'insorgenza di tumori e altre malattie croniche. Dalle statistiche fatte dai ricercatori, è emersa una relazione tra il rischio di cataratta e il tipo di dieta seguita dal paziente. In chi mangiava carne in quantità superiore ai 100 grammi al giorno questo rischio era più alto e decresceva man mano che il consumo di questo alimento diminuiva. Scendeva del 15 per cento se il cibo preferito era il pesce e del 30 e 40 per cento se il paziente era vegetariano o vegano, ovvero che non si nutre di nessun alimento di origine animale. «In realtà il nostro studio si limita a mostrare solo una relazione tra un certo tipo di dieta e la cataratta» puntualizza Naomi Allen, ricercatrice all'Università di Oxford e autrice dell'indagine, «non pretende di fornire prove sulla responsabilità del consumo di carne nello sviluppo di questa patologia».

**DIETA E CATARATTA** – A dire il vero non è la prima volta che le abitudini alimentari vengono associate alla cataratta. Sono stati pubblicati in passato diversi studi, anche discordanti, che di volta in volta hanno considerato prima i carboidrati poi le vitamine e gli antiossidanti presenti nei cibi mettendoli in relazione a un più alto o più basso rischio di questa patologia. «A ben guardare tutti questi studi» sostiene Paolo Arpa, primario di oculistica all'ospedale San Gerardo di Monza, «sono più che altro di tipo osservazionale, si limitano cioè a rilevare una correlazione statistica, che di per sé non prova in maniera scientifica e rigorosa l'esistenza di una relazione di causa ed effetto tra un tipo di dieta e il rischio di cataratta. Per avere maggiori certezze servirebbero altre ricerche con più gruppi di controllo come paragone e che tengano conto dei numerosi fattori che possono influenzare lo stato di salute». Ciò che sembra però plausibile è che chi adotta un regime alimentare più ricco in frutta e verdura e meno in grassi animali, adotta probabilmente uno stile di vita più salutare in genere e questo ha certamente effetti positivi sulla salute e l'invecchiamento.

**CURE E PREVENZIONE** – Se per il momento cambiare le abitudini a tavola non può bastare a evitare la cataratta, patologia legata all'indurimento e all'opacizzazione del cristallino che colpisce in maniera più o meno estesa oltre la metà degli over 70, è altrettanto vero che si tratta di un disturbo

### NOTIZIE CORRELATE

- Il canale nutrizione di Corriere.it
- Nutrizione: l'esperto risponde
- Tutti i video sulla nutrizione
- Diabete: l'esperto risponde
- Cuore: l'esperto risponde
- Le linee guida per una sana alimentazione
- Come leggere l'etichetta degli alimenti
- I disturbi del comportamento alimentare
- Il dizionario della salute

### Più letti di SALUTE

- 1 Che cos'è lo shock anafilattico e come va affrontato
- 2 Germogli di broccoli, aglio e fieno greco, ultimi «sospettati» per il batterio killer
- 3 So che il sole può far male, ma di certo non a me
- 4 Batterio killer, nei germogli di legumi l'origine dell'infezione mortale

### IN PRIMO piano

POLITICA

Pd: dimissioni. Ma Di Pietro non ci sta | [Video](#)

CRONACHE

«Ciao Silvio», per il popolo di Facebook Berlusconi si deve dimettere

POLITICA

Ambiente, pioggia di «sì» L'Ecopass piace un po' meno