

# ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



## Luteina

Possiamo difendere la salute dei nostri occhi con la luteina. Questa sostanza appartiene alla famiglia dei carotenoidi e, secondo studi confermati anche recentemente da prestigiosi istituti universitari (Harvard University, ecc.), ha la proprietà di prevenire alcune malattie della vista. È concentrata nella retina ed è indispensabile per una visione corretta. Inoltre, poiché è un potente antiossidante, la sua benefica azione si esplica anche a livello del nostro sistema cardiocircolatorio. Una regolare assunzione di luteina dimezzerebbe il rischio di progressione della degenerazione maculare senile e ridurrebbe il rischio di cataratta, ritardandone l'insorgenza o evitando l'operazione. Un altro carotenoide simile e benefico per i nostri occhi che si associa spesso alla luteina è la zeaxantina, pigmento giallo che prende il nome dal mais (*zea mays*). La luteina è presente in molti vegetali, soprattutto nelle verdure a foglia verde, in particolare negli spinaci, e nei kiwi. Il tuorlo d'uovo è ricchissimo di luteina. Integratori di luteina sono in vendita nelle farmacie e nelle erboristerie e possono essere molto benefici. I petali dei fiori di calendula sono ricchissimi di luteina e da questi fiori viene estratta quella utilizzata negli integratori. La calendula non finisce di stupirci per le sue straordinarie proprietà. ■