

# MANGIARE SUSHI FA BENE ALLA VISTA!



**di Lucio Buratto**  
Direttore del  
Centro Ambrosiano  
Oftalmico di Milano

Il pesce crudo è ricco di Omega 3 un grasso essenziale fondamentale anche nella prevenzione di alcune patologie oculari

**P**er gli amanti del piatto giapponese più famoso del mondo, questa è proprio una splendida notizia: il sushi fa bene, tra le altre cose, anche alla vista! Il pesce crudo infatti, soprattutto tonno e salmone, è ricco di Omega3, un grasso essenziale che il nostro corpo non produce naturalmente, ma che si è rivelato fondamentale per la prevenzione di diverse patologie, tra cui la degenerazione maculare senile e la secchezza oculare.

A confermarlo è uno studio portato avanti dal medico oculista londinese David Allamby, i cui risultati non stupiscono in realtà la comunità scientifica: "Sappiamo quanto il pesce faccia bene alla salute in generale – ha commentato il dottor Lucio Buratto, direttore scientifico di Camo, Centro Ambrosiano Oftalmico – per cui non mi sorprende che il sushi dia un apporto positivo in questo senso. Assumere Omega3 aiuta inoltre gli occhi, nello specifico le ghiandole di Meibomio che si trovano sotto le palpebre, a produrre quella sostanza oleosa, che forma il film lacrimale e permette la corretta lubrificazione e idratazione degli occhi, scongiurando così l'insorgenza dell'occhio secco".

Un recente studio ha affermato che le donne che mangiano pesce solo una volta la settimana soffrono maggiormente di secchezza oculare rispetto alle donne che assumono questo alimento due o più volte alla settimana.

In un perfetto stato di salute, gli Omega3 e gli Omega6 (anche questi grassi essenziali, che si trovano invece nell'olio extra vergine di oliva, nei semi, nella carne, nella soia e nei cibi a base di soia) sarebbero perfettamente bilanciati. Ma a causa del diffondersi dei cibi da fast food, elaborati od industriali, mediamente le persone assumono più Omega6 di Omega3, in un rapporto di 16 a 1. Questo può portare a degli scompensi nel nostro organismo, per cui è fondamentale ristabilire l'equilibrio introducendo più Omega3. Ovviamente prima di assumere integratori o cambiare la dieta è utile consultare il proprio medico.

Per chi è vegetariano, una buona alternativa potrebbe essere costituita dall'olio di semi di lino, la fonte vegetale più ricca in assoluto di Omega3.

Chi invece ama il pesce crudo, da oggi potrà gustarsi questa prelibatezza con la consapevolezza di star facendo bene al palato e anche alla vista, prevenendo importanti patologie della retina, la secchezza oculare ma anche il peggioramento della vista e della miopia!

Per chi volesse approfondire il tema dell'alimentazione legata alla cura della vista, consigliamo di leggere l'ultimo libro del dottor Lucio Buratto "Occhio e ricette per la vista" (Fge Editore).

