

10 consigli alimentari per una buona vista



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

Tanta frutta e verdura ma anche molta acqua e sport

1 Consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e preferire gli ortaggi e i frutti colorati: verdi, gialli, rossi; molti colori vogliono dire la presenza di molte vitamine e molti pigmenti naturali. Inoltre variare la frutta e la verdura è garanzia di miglior equilibrio alimentare e di apporto di tutte le vitamine e di tutti i micronutrienti necessari. Tra i frutti: arance, albicocche, pesche, pompelmi, fragole, mirtilli, lamponi. Tra le verdure: broccoli, melanzane, zucchine, zucche, pomodori, spinaci, bietole, cavoli rossi, carote, asparagi.

2 Tenere un'alimentazione equilibrata: il 55-60% delle calorie deve provenire dai carboidrati (pane, pasta e riso, ecc.) il 25-30% da condimenti e grassi (olio di oliva e di semi), il restante 15-20% dalle proteine (carne, pesce, formaggi magri, uova e legumi).

3 Mangiare pesce almeno due volte la settimana e frutti di mare almeno una volta. Il pesce è un eccellente fonte di proteine di ottima qualità, di zinco, ma soprattutto contiene acidi grassi omega-3, essenziali a livello oculare; scegliere preferibilmente pesci grassi perché ne contengono una quantità maggiore e quindi hanno un'azione maggiormente positiva sulla funzione visiva. Utilizzare principalmente: tonno rosso, merluzzo, salmone, sgombero, spigola, preferibilmente freschi ma quelli congelati o surgelati hanno quasi eguali contenuti nutritivi. Anche i frutti di mare sono di importante valore nutrizionale per gli occhi; i crostacei e i molluschi sono una miniera di preziosi micronutrienti, minerali e vitamine, ma anche di acidi grassi omega-3. Mangiare almeno una volta alla settimana le ostriche, i mitili, i gamberetti e altri crostacei e molluschi.

4 Preferire la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, agnello) e ridurre l'apporto di carne rossa ed eliminare sempre l'eventuale grasso visibile.



5 Eliminare o limitare molto gli alimenti grassi: burro, formaggi, panna, strutto, salumi, margarina, frattaglie (cervello, fegatini, rognone).

6 Utilizzare olio extravergine di oliva o altri oli vegetali perché hanno un buon equilibrio di acidi grassi essenziali. Tutti preferibilmente crudi.

7 Il pane integrale, le uova, i funghi sono pure di grande utilità; anche tre-quattro noci o noccioline o mandorle al giorno fanno bene, così come un pezzetto di cioccolato fondente e un bicchiere di vino rosso. Questi alimenti possiedono tutti virtù differenti ma apportano nutrienti complementari molto utili per la salute.

8 Ridurre l'apporto dei tre "bianchi": sale, zucchero e farina, soprattutto del sale. Salare il meno possibile gli alimenti ed eventualmente per insaporire utilizzare erbe aromatiche e spezie, esaltare il sapore con succo di limone o aceto.

10 consigli alimentari per una buona visita

Zucchero: ridurre cibi troppo zuccherati, i dolci, i gelati ed utilizzare più carboidrati complessi (pane, pasta, riso, etc). La farina: ridurre il pane raffinato, le torte farcite, le marmellate, le caramelle, torroni, etc. ed usare più pane integrale e biscotti secchi della tradizione italiana.

9 Bere almeno due litri d'acqua al giorno (naturale o poco gasata, tè leggero) e ridurre le bibite dolcificate (aranciata, chinotto, coca cola, etc.)

10 Praticare tutti i giorni attività fisica: mantiene in attività la muscolatura, tiene le articolazioni attive, favorisce il ricambio interno ed aiuta un corretto metabolismo favorendo l'assunzione di nuovi alimenti per tenere continuamente attivo il ciclo vitale.



Novelle Selenella, prime per qualità!

Sole, cura e dedizione costante sono gli ingredienti principali che rendono uniche le patate Novelle Selenella.

informazione pubblicitaria

Selenella è figlia di una storia, di una terra e di un lavoro duro e scrupoloso che affonda le sue radici nelle campagne bolognesi, dove tradizione e innovazione vanno di pari passo.

Dalle fertili pianure del nord la produzione delle patate **Selenella** si è spinta fino in Sicilia: qui, grazie alle particolari condizioni climatiche, viene coltivata e raccolta la patata "Novella". Le **novelle Selenella** maturano prima rispetto alle classiche patate coltivate nel territorio bolognese, potendo offrire con circa due mesi di anticipo l'unicità e l'altissima qualità delle patate Selenella, sempre prodotte secondo il rigoroso sistema di controllo del **Consorzio Patata Italiana di Qualità**, dalla filiera produttiva tutta italiana, tracciata e certificata.

Il Consorzio infatti, a tutela della qualità e dell'italianità del prodotto, ha scelto di adottare rigorosi sistemi di certificazione: dalla rintracciabilità di filiera con cui si monitora la patata dalla raccolta fino al packaging, alla certificazione qualitativa del prodotto, secondo le stringenti specifiche del disciplinare del Consorzio, che esigono rigorosi controlli pre e post raccolta.

Punto di forza di tutte le patate **Selenella** è la totale tracciabilità e certificazione di filiera, accessibile anche on-line: le patate sono seguite con cura in ogni fase del percorso produttivo e il consumatore può ripercorrerne le tappe collegandosi al sito www.selenella.it e digitando il codice di rintracciabilità (C.R.) che si trova sull'involucro.



Le Ricette di Selenella **GAMBERETTI CON PATATE NOVELLE**

INGREDIENTI

6 Patate Novelle Selenella, Maionese, 4 Cucchiaini, 15 Gamberetti, 1 Cucchiaino Aceto, Prezzemolo, Sale, 2 Cucchiaini Panna, 1 Cucchiaino Capperi Sottosale, 1 Cucchiaino Senape



PREPARAZIONE

Lessate le patate Novelle Selenella al dente, con la buccia; lessate anche i gamberetti per 5 minuti, in abbondante acqua salata nella quale avrete aggiunto un cucchiaino di aceto. Sbucciate le patate e sgusciate i gamberetti; lavate il prezzemolo e asciugatelo con un canovaccio ben pulito. Tagliate le patate in 15 fette e mettetele su di un piatto da portata; spalmatele con la maionese e disponete su ogni fetta un gamberetto e una fogliolina di prezzemolo. Preparate un'insalata con gli scarti delle patate avanzate: mettetele in una scodella con la panna, la senape, i capperi, la maionese e il prezzemolo avanzati. Mescolate bene con un cucchiaino di legno, quindi ponete il composto così ottenuto sul piatto con le patate e i gamberetti, come contorno. Lasciate freddare in frigo un paio d'ore, prima di servire