

1. Record Nr.	UNINA9910140859603321
Autore	Buratto Lucio
Titolo	Mangiare per gli occhi : Occhio e nutrizione / / Lucio Buratto ; con la collaborazione di Eugenio Del Toma e Nazareno Marabottini e di Natalya Ushakova ; Presentazione di Umberto Veronesi
Pubbl/distr/stampa	Milano, : Springer-Verlag Italia, 2010
ISBN	1-283-07672-1 9786613076724 88-470-1544-8
Edizione	[1st ed. 2010.]
Descrizione fisica	1 online resource (236 p.)
Altri autori (Persone)	Del TomaEugenio MarabottiniNazareno UshakovaNatalya VeronesiUmberto
Disciplina	617.7/061
Soggetti	Eye - Care and hygiene Nutrition
Lingua di pubblicazione	Italiano
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	pt. 1. La Prevenzione Dietetica / Eugenio Del Toma -- pt. 2. L'Alimentazione e le Malattie Oculari / Nazareno Marabottini -- pt. 3. Ricette di Buona Cucina / Lucio Buratto, Natalya Ushakova, Riccardo de Pra.
Sommario/riassunto	Una corretta alimentazione è importante non solo per mantenere il corpo in uno stato di buona salute, ma anche per fornire all'organo occhio tutti i nutrienti di cui ha bisogno per la sua importante funzione. Affinché l'occhio possa lavorare sempre al meglio delle sue possibilità, come ogni altra struttura dell'organismo, e forse più di ogni altra, necessita di ricevere i giusti nutrimenti nella corretta dose. L' alimentazione ha quindi un'importanza fondamentale anche perché l' uomo dell'epoca moderna chiede veramente tanto al proprio organo della vista: oggi fin dall'età scolare giochi e insegnamenti interattivi, dispositivi di illuminazione di ogni tipo, sistemi informatici, televisore, cellulare e quant'altro sottopongono l'organo di senso più importante a un carico applicativo enorme. Se solo si pensa alla quantità di lavoro

che gli occhi fanno dal risveglio all'ultimo ammiccamento prima del sonno ristoratore, ci si rende conto che è davvero tanto, ed è purtroppo destinato ad aumentare sempre più con l'evoluzione del genere umano. Una corretta nutrizione aiuta a utilizzare al meglio la vista e influisce su altri aspetti importanti, per esempio riducendo la comparsa della cataratta e della degenerazione maculare senile contribuendo a prevenire molte malattie oculari. L'alimentazione può e deve quindi essere affinata in base alle patologie oculari in via di comparsa, o già presenti, e a favorirne la cura. Aiutiamo quindi i nostri occhi a lavorare bene e sosteniamoli nella prevenzione delle loro malattie.
