

## nota de premsa

### Aliments beneficiosos per a la vista

**Sant Cugat del Vallès, 23 de juny.** Des del servei d'Oftalmologia de l'Hospital Universitari General de Catalunya ens recomanen seguir una dieta rica en vitamines és sempre aconsellable per reforçar la nostra salut. La principal font de subministrament de vitamines al cos humà són els aliments que ingerim. Especialment, entre els aliments més beneficiosos per a la vista trobem els que contenen vitamines A, C, D o E. Aquestes últimes les trobarem en fruites, verdures i olis vegetals.

#### Aliments rics en Vitamines A

La Vitamina A genera retinol, un compost químic que contribueix a la formació de la retina i que ajuda a mantenir sana la conjuntiva. La seva aportació prevé complicacions com la síndrome d'ull sec, la ceguesa nocturna i les cataractes, i ajuda en la recuperació de certes patologies com les infeccions bacterianes. Entre els aliments beneficiosos per a la vista que contenen vitamina A trobem:

- Aliments amb betacarotens, luteïna i zeaxatina: Fruites i verdures verdes, taronges i grogues com **espinacs, enciam, bledes, escarola, api, alvocat, cols, créixens, mongeta verda, carbassa, taronja, mandarina, blat de moro, préssec, pastanaga, meló i mango.**
- Aliments amb aportació de retinol animal: **llet i derivats, ous, fetge.**

#### Alimentació rica en Vitamina C

La Vitamina C té efecte antioxidant i actua com a captador de radicals. Protegeix el cristal·lí contra l'opacificació. També evita la degeneració del teixit conjuntiu, accelera la curació de malalties, és beneficiosa en casos de retinopatia diabètica i redueix el risc de cataractes o la vista ennuvolada. La trobem en fruites i verdures com la **taronja, mango, kiwi, maduixes, pebrot, julivert, espàrrecs, bròquil i coliflor.**

#### Alimentació rica en Vitamina D

La Vitamina D ajuda a preservar les funcions visuals de la retina, prevé la degeneració macular i protegeix els ulls d'inflamacions. La trobem en aliments rics en àcids grassos Omega 3: **fetge de vaca o pollastre, peix blau com anxoves, verat, tonyina, seitó, sardina o salmó.**

#### Aliments rics en Vitamina E

És la vitamina que té més propietats antienvelliment pel que perllonga el bon estat de la vista. Es troba en elevada concentració a la retina. Disminueix el risc de patir DMAE (Degeneració Macular Associada a l'Edat). La trobem a: **el pa integral, en olis vegetals fruita seca (avellanes, ametlles, nous...), llavors de soja i gira-sol i en l'oli d'oliva.**

## nota de premsa

### Aliments beneficiosos per a la vista

#### Altres aliments beneficiosos per a la vista

Un altre grup d'aliments beneficiosos per a la vista són els rics en Zinc. Aquest element es troba en elevada concentració en el teixit ocular i en concret a la retina. Ajuda a l'absorció de certes vitamines com la A i a evitar la degeneració macular. La seva deficiència pot produir alteracions en la visió o dificultat per veure en la foscor. Entre els aliments beneficiosos per a la vista que contenen zinc trobem: marisc de colors forts com els **musclos o les gambes**.

Aliments a evitar

Aliments calòrics, grassos i ensucrats.

#### Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:  
Comunicació  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45