

Capitolo 10

Terapie: Supplementi nutrizionali

**L'argomento dei supplementi nutrizionali,
già ampiamente trattato nel capitolo della AMD,
(vedi capitolo 5)
è valido anche per la miopia.**

**Di seguito vengono presentati alcuni supplementi
specifici per la miopia.**

LA MIOPIA

L' integrazione alimentare può essere utile per supportare le seguenti azioni:

LA MIOPIA

- **Azione vasoprotettrice (miglioramento degli scambi)**
- **Protezione e potenziamento dell' attività dei fotorecettori**
- **Attività antiossidante per proteggere l' EPR**

ANTOCIANIDINE

(esempio sambucus nigra, mirtillo nero e mirtillo rosso)

Le Antocianidine sono la parte attiva degli antocianosidi ed **esplicano una triplice azione:**

- **Vasoprotettiva**
- **Migliorano la visione scotopica (notturna)**
- **Attività antiossidante**

Gli antocianosidi sono pigmenti molto diffusi in natura, in Particolare sono presenti nelle bacche di sambuco, nel mirtillo nero e in quello rosso.

ANTOCIANIDINE

ATTIVITA' A LIVELLO VASALE:

Stabilizzazione delle molecole fosfolipidiche della membrana endoteliale, con potenziamento dell'effetto barriera dell'endotelio.

ATTIVITA' ANTIOSSIDANTE

Incremento della biosintesi dei mucopolisaccaridi del connettivo, con ricostituzione della membrana basale pericapillare nelle sedi compromesse.

ATTIVITA' ANTIOSSIDANTE

Il metabolismo retinico è molto intenso, con produzione elevata di radicali liberi e non va dimenticato l'insulto costante proveniente dalla luce che, alle basse frequenze, risulta molto dannosa

ANTOCIANIDINE

EFFETTO SULLA VISIONE:

- Migliorano la sensibilità a bassa illuminazione.
- Il meccanismo di tale azione non è noto: tra le ipotesi più accreditate l'influenza sulla retinene-isomerasi capace di rendere **più rapido** il processo di **rigenerazione della rodopsina** nei bastoncelli.
- Questo effetto, osservabile anche negli emmetropi, spiegherebbe la riduzione dei tempi di adattamento dopo abbagliamento.

POLIFENOLI

I polifenoli, presenti ad esempio negli estratti di *vitis vinifera*, hanno attività **vasoprotettrice, antiossidante** e inibiscono l'attività di alcuni enzimi capaci di demolire le fibre contenute nel tessuto connettivo dei vasi sanguigni.

VITAMINA A

- La vitamina A è di fondamentale importanza in oftalmologia poiché è parte integrante del pigmento visivo, la rodopsina, e contribuisce al mantenimento dell'integrità strutturale dell'EPR.
- L'associazione Antocianidine/Vit.A ha un effetto sinergico sul miglioramento acuità visiva.