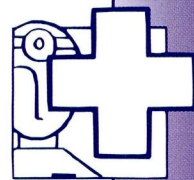


# Vitamines i visió



Avui en dia sabem que les vitamines participen en el bon estat de les funcions nervioses, en el creixement i de manera important en la funció ocular.

Les vitamines són molt necessàries per portar una vida saludable. El cos humà sols en pot produir una mínima part, per aquest motiu l'organisme humà depèn de les vitamines que provenen dels aliments.

En aquest article, ens centrarem en els nostres ulls, els quals també necessiten cada dia vitamines, minerals i nutrients.

**Vitamina A.** Es troba en la retina, en els fotoreceptors. Es necessita per poder veure els colors i distingir entre fosc i clar.

El fet que manqui aquesta vitamina pot provocar tenir poca llàgrima i la pell molt seca. El seu poder antioxidant pot prevenir la formació de cataracta, superar infeccions bacterianes i reparar cèl·lules danyades.

En els aliments aquesta vitamina es troba en tots els **productes lactis, en el rovell d'ou, pastanaga, carabassa, espinacs, enciam, rocolí, cols de Brussel·les, tomates, espàrrecs, meló, etc.**

**Vitamina C.** Es troba en l'humor aquós, un líquid molt important i necessari que es troba en el nostres ulls envoltant el cristal·lí. Aquesta vitamina també protegeix aquest cristal·lí, que és la lent natural que tenim en el nostre ull i s'ha de conservar transparent. La vitamina l'ajuda. Quan perd aquesta propietat és quan es forma la cataracta.

En els aliments aquesta vitamina la trobem en **taronges, mandarines, vegetals verds, patates, etc.**

**Vitamina E.** És un antioxidant. Es troba en dosis molt altes en la retina protegint les membranes cel·lulars. Disminueix el risc de patir degeneració macular (DMAE).

En els aliments la trobem en el **bròquil, espinacs, fruits secs, etc.**

**Vitamina B2.** La seva manca pot provocar fotofòbia, mala adaptació als canvis de llum (molesta molt la llum).

Pot prevenir la cataracta.

**Molt important:** si hi ha excés de vitamina B2 pot produir l'efecte contrari i empitjorar la situació de l'ull.

La podem trobar en **espinacs, col, ametlles, gall d'indi, porc, iogurt, llet desnatada i cereals.**

**Vitamina B12.** Recupera i protegeix la còrnia, part anterior i transparent del nostre ull.

La podem trobar en **sardines, salmó cuit, cereals, carn de vedella, llet, ou sencer cru, formatge, iogurt i pollastre.**

Aquesta vitamina podem disposar-la en forma de col·liri per recuperar la còrnia en cas d'accident.

**El zinc.** És un dels elements que hi ha més present dins del nostre ull, per tant, és molt important tenir-ne suficient, a part que aquest element ajuda a desenvolupar millor la vitamina A.

Si no hi ha suficient zinc pot ser que no distingim bé entre la foscor i la claredat, encara que tinguem suficient vitamina A.

Suficient zinc ajuda també a prevenir la degeneració macular (DMAE) i prevenir l'aparició d'anèmia.

El trobem en **cereals integrals, pa integral, farina, pipes de carabassa, cacauets, nous, ametlles, avellanes, alls, ceba, bolets, mongetes, llenties, pèsols, cigrons, a la carn, ous i fetge.**

Es fan molts estudis sobre la base de l'alimentació i com afecta el sistema visual. Sembla ser que una alimentació rica en antioxidants, especialment a base de fruites i verdures, pot evitar la disminució de la transparència del cristal·lí, la lent visual de l'ull, i d'aquesta manera disminuir la cataracta.

I dietes amb suplementes de soja semblen ser eficaces per retractar la retinopatia diabètica.

També s'han fet estudis sobre el benefici del vi negre –amb moderació, és clar- i el retard en l'aparició de la DMAE (degeneració de la màcula, a la retina, que es produeix a partir dels 55-60 anys).

**Alícia Vilanova Gatius**  
**Òptica optometrista**





11.9.2009 Inauguració del cobriment de les pistes poliesportives del Parc del Graó, finançat amb els fons del Pla d'Inversions Local, a càrrec de José Àngel Flores, subdelegat del govern a Lleida.



Del 24 de setembre al 29 d'octubre, xerrades-tallers del programa *Créixer amb tu*, adreçat a pares i mares amb infants de 0 a 3 anys.



1.11.2009 Inauguració d'un faristol explicatiu dels esdeveniments de la guerra civil a Alpicat i d'un monòlit d'homenatge a totes les víctimes, a càrrec de la Sra. Maria Jesús Bono, directora general de la Memòria Democràtica de la Generalitat.



16.10.2009 Presentació del llibre *Morts de la guerra civil al cementiri d'Alpicat*, de Fabià Corretgé Blasi, segon volum de la col·lecció local *Falls d'Alpicat*, a càrrec de Llorenç Capdevila Roure, i inauguració de l'exposició *I al final... van passar. Lleida, imatges de derrota i destrucció*, cedida per la UdL.

Alpicat, any 1284 a.C.

