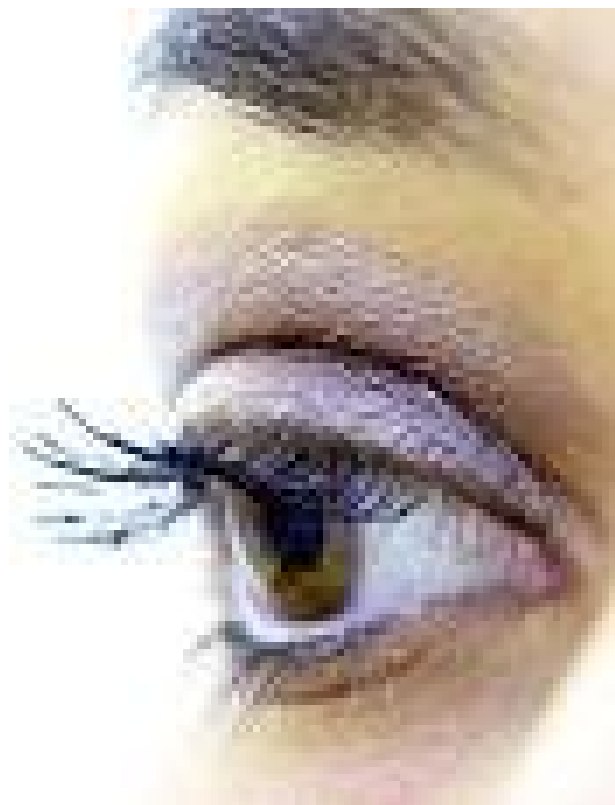


# Mangiare pesce almeno una volta a settimana per proteggere gli occhi.

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



**LECCE, 20 MARZO-** Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti" porta all'attenzione della cittadinanza quanto già pubblicato da Archives of Ophthalmology di una ricerca della Harvard Medical School su il rischio di degenerazione maculare che si dimezza se nella propria dieta si inserisce una porzione di pesce ogni settimana.[MORE]

Lo studio ha coinvolto 38 mila donne per un intero decennio. Le partecipanti hanno periodicamente compilato questionari sulle abitudini alimentari e sullo stato di salute. Al termine della ricerca è emerso che chi mangiava pesce almeno una volta alla settimana aveva una probabilità inferiore del 42% di ammalarsi

Spiegano gli autori: "A funzionare meglio sembrano essere i pesci con carne scura, come il tonno", hanno spiegato gli autori, "e comunque quelli che hanno un maggiore contenuto di acidi grassi omega-3".

(giovanni d'agata)

