



## Olio di pesce per prevenire la degenerazione maculare senile

**Data** 10 aprile 2009  
**Categoria** oculistica

Una alimentazione ricca di pesce sembra essere in grado di ridurre il rischio di degenerazione maculare senile di oltre il 50%.

In questo lavoro, denominato European Eye Study, di tipo cross-sectional, sono stati arruolati soggetti con almeno 65 anni, sottoposti a fluoroangiografia retinica e ad indagine alimentare. Lo studio ha permesso di avere a disposizione i dati di 105 pazienti affetti da degenerazione maculare senile e di 2170 soggetti senza evidenza di maculopatia. Si è potuto stabilire che chi assumeva alimenti contenenti olio di pesce almeno una volta alla settimana presentava un dimezzamento del rischio di sviluppare una degenerazione maculare senile rispetto a chi ne introduceva di meno (OR 0,47; 0,33-0,68).

Limitazioni dello studio sono il disegno di tipo trasversale, la mancanza di dati circa alcuni stili di vita (per esempio l'attività fisica), circa la presenza o meno di fattori di rischio cardiovascolare e l'uso di farmaci come le statine.

### Fonte:

Augood C et al. Oily fish consumption, dietary docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid intakes, and associations with neovascular age-related macular degeneration. Am J Clin Nutr 2008 Aug; 88:398-406

### Commento di Renato Rossi

La degenerazione maculare senile è la causa più frequente di riduzione del visus/cecità nell'anziano e purtroppo non esiste una terapia farmacologica realmente efficace in prevenzione primaria .

Lo studio recensito in questa pillola, pur con le limitazioni proprie di questo tipo di lavori, suggerisce che una dieta ricca di pesce contenente acidi grassi omega 3 potrebbe ridurre il rischio di sviluppare questa patologia maculare di più del 50%. I pesci che più contengono omega 3 sono lo sgombro, il tonno, le sardine, le aringhe. Introdurre 2-3 volte alla settimana questo tipo di pesci potrebbe quindi portare a benefici non solo cardiovascolari, ma anche oculari.

E' attualmente in corso uno studio, denominato AREDS 2 (Age-Related Eye Disease Study 2), che potrà dirci se l'assunzione di omega 3 sotto forma di pillole possa o meno avere un'efficacia profilattica.

Nel frattempo anche l'abolizione del fumo, oltre a comportare benefici polmonari e cardiovascolari, potrebbe essere una buona strategia preventiva .

### Referenze

1. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4120>
2. <http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2630>