



Pagina 1 – Introduzione

Perché proteggere la tua vista è fondamentale?

Se convivi con patologie oculari croniche come glaucoma, maculopatia, retinopatie o altre forme di ipovisione, sai già quanto sia importante fare tutto il possibile per mantenere e stimolare la tua funzione visiva.

Oggi sappiamo che possiamo agire su più fronti — alimentazione, integrazione, esercizi e stile di vita — per supportare le cellule oculari e il nervo ottico, rallentando i processi degenerativi e favorendo la plasticità cerebrale.



Pagina 2 – I 4 pilastri della protezione visiva

1 Alimentazione e stile di vita

- Segui una dieta ricca di antiossidanti (frutti rossi, verdure a foglia verde, spezie come curcuma e zenzero).
- Integra omega 3 attraverso pesce azzurro o fonti vegetali.
- Riduci i picchi glicemici, limita zuccheri semplici e farine raffinate.
- Evita il fumo e gestisci lo stress cronico, che può compromettere la microcircolazione oculare.

2 Integrazione mirata

- Sostanze come coenzima Q10, acido alfa-lipoico, citicolina, omega 3, vitamine del gruppo B, zinco e magnesio possono supportare il metabolismo neuronale e la funzione mitocondriale.
- Consulta sempre il tuo specialista prima di iniziare qualsiasi integrazione.

3 Esercizi di riabilitazione visiva

- Allenano la plasticità corticale e aiutano a sfruttare meglio la visione residua.
- Comprendono esercizi di fissazione, saccadi, stimoli di contrasto e percezione spaziale.

4 Restare aggiornati

- Seguire le ultime evidenze scientifiche ti permette di adottare strategie sempre più efficaci e di capire quali approcci sperimentali stanno emergendo.

Pagina 3 – Una routine semplice e concreta

Routine quotidiana consigliata:

-  20 minuti di esercizi visivi, alternando fissazione, saccadi e stimoli di contrasto.
-  Camminata all'aria aperta: migliora ossigenazione e microcircolo.
-  Alimentazione mirata + integrazione personalizzata, sempre approvata dal medico.
-  Attività visive controllate, come leggere testi con grandezze diverse o seguire righe colorate.

Ricorda: non serve strafare in un solo giorno, ma farlo ogni giorno con costanza. È la continuità che costruisce i risultati reali.

Pagina 4 – Disclaimer importante

! Nota importante:

Le informazioni contenute in questo documento hanno solo scopo informativo e non intendono sostituire il parere del tuo medico o specialista.

Consulta sempre un professionista qualificato prima di iniziare qualsiasi programma di integrazione o modificare il tuo stile di vita in modo significativo.

Per aggiornamenti e nuovi protocolli visita www.neurovis.it.