

## **Ruolo della luteina e della zeaxantina nella funzione visiva e cognitiva nel corso della vita**

La relazione tra luteina e zeaxantina e la salute visiva e cognitiva per tutta la durata della vita è avvincente. C'è una varietà di prove a sostegno del ruolo della luteina e della zeaxantina nella visione. Il ruolo della luteina nella cognizione è stato considerato solo di recente. La luteina e il suo isomero, la zeaxantina, vengono assorbiti selettivamente nel tessuto oculare. La luteina è il carotenoide predominante nel tessuto cerebrale umano. La luteina e la zeaxantina nel tessuto neurale possono avere effetti biologici che includono azione antiossidante, antinfiammatoria e strutturale. Inoltre, la luteina e la zeaxantina possono essere protettive contro le malattie degli occhi perché assorbono la dannosa luce blu che entra nell'occhio. Nei cervelli pediatrici, il contributo relativo della luteina ai carotenoidi totali è il doppio di quello riscontrato negli adulti, rappresentano più della metà della concentrazione di carotenoidi totali. La maggiore proporzione di luteina nel cervello pediatrico suggerisce la necessità di luteina anche durante lo sviluppo neurale. Negli adulti, uno stato di luteina più elevato è correlato a migliori prestazioni cognitive e l'integrazione di luteina migliora la cognizione. Le prove fino ad oggi giustificano ulteriori indagini sul ruolo della luteina e della zeaxantina nella salute visiva e cognitiva per tutta la durata della vita.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25109868/>

<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/72/9/605/1860232?login=false>