

# MOSCHE VOLANTI E DIETA

**Le mosche volanti o miodesopsie** sono corpi mobili filiformi o puntiformi che proiettano sulla retina la loro ombra, **disturbando la visione**



## Uso di integratori

In caso di necessità possono essere assunti integratori a base di:

- lisina
- mirtillo
- magnesio
- ginseng
- guaranà

## Cause

- processi degenerativi del corpo vitreo (invecchiamento, miopia)
- traumi e infiammazioni oculari
- interventi chirurgici
- patologie cardiovascolari

## Alimenti SI

- pesce ricco di omega 3 come sgombro, aringhe e salmone
- acqua, tè e tisane
- agrumi
- frutti di bosco
- uva
- pomodori
- spinaci
- cavoli e broccoli
- peperoni

## Alimenti NO

- formaggi
- carni grasse
- panna
- strutto

**ALLEATI**  
PER LA SALUTE

