



Il Dr. Lucio Buratto è un medico oculista specializzato nella chirurgia della cataratta e nella chirurgia refrattiva (modalità per correggere la miopia, l'astigmatismo e l'ipermetropia); in ambedue i settori ha ricevuto numerosi riconoscimenti a livello internazionale ed ha pubblicato numerosi trattati di tecnica chirurgica.

Si occupa inoltre della terapia chirurgica e non chirurgica (crosslinking) del cheratocono.

In breve ecco le sue principali tappe professionali.

Tra i primi in Europa ha effettuato la facoemulsificazione, la tecnica di estrazione della cataratta che a tutt'oggi è la metodica più sofisticata di intervento (ad essa oggi si unisce l'utilizzo del laser a femtosecondi); contemporaneamente ha iniziato ad utilizzare i cristallini artificiali da camera posteriore da impiantare dopo facoemulsificazione.

Ha pubblicato il primo trattato italiano sulla moderna chirurgia della cataratta che per numerosi anni è stato considerato la "Bibbia" italiana della chirurgia della cataratta; negli anni successivi ha pubblicato numerosi altri trattati sull'argomento e sulla correzione della miopia leggera e forte con laser e con cristallini artificiali.

Ha proposto ed utilizzato, primo assoluto a livello mondiale, il laser ad eccimeri all'interno della cornea per il trattamento della miopia elevata (tecnica ora chiamata LASIK). È stato anche uno dei primi a livello internazionale a trattare la miopia lieve con le tecniche di superficie (PRK) e la miopia forte con i cristallini artificiali. È stato il primo utilizzatore europeo del laser a femtosecondi per la correzione della miopia e per la chirurgia della cataratta.

Ha ricevuto il massimo riconoscimento internazionale per un chirurgo refrattivo, il premio "Barraquer" per le sue ricerche ed innovazioni sulla chirurgia refrattiva con laser, al Congresso Internazionale di Dallas dell'American Academy of Ophthalmology.

Successivamente ha ricevuto l'Award Certificate dall'American Academy of Ophthalmology. Durante la sua vita professionale ha organizzato e diretto 51 congressi ed ha partecipato come relatore e docente a oltre 400 congressi nazionali ed internazionali ed ha pubblicato 76 trattati di tecnica operatoria, alcuni tradotti, oltre che in inglese, anche in spagnolo, russo e altre lingue.

È membro di dodici Società Oftalmologiche internazionali.

A tutt'oggi ha eseguito molte migliaia di interventi chirurgici di cataratta e di chirurgia refrattiva.

www.buratto.com – www.camospa.it – e-mail: office@buratto.com

ISBN 978-88-97929-41-3

OCCHIO e ricette per la vista

Lucio Buratto

EDIZIONE SPECIALE
IN OCCASIONE DI
EXPO 2015



Lucio Buratto

Riccardo De Prà

Eugenio Del Toma

Mauro Febbrari Defendente

Nazareno Marabottini

OCCHIO
e ricette per la vista

FGE Editore

Agnello stufato al vino rosso

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	455
Proteine (%)	37,8
Lipidi (%)	54,8
Glucidi (%)	7,4
Fibra (g)	1,1
Colesterolo (mg)	140

Contenuti di valore per l'occhio: ★

L'**agnello** ha una carne particolarmente ricca di zinco.

Il **vino rosso** contiene resveratrolo e flavonoidi.

L'**aglio** contiene selenio, zinco e aliina, responsabile del sapore e dell'odore penetrante e persistente; quest'ultima si trasforma in allicina che ha azione antibatterica, ipocolesterolemizzante e antipertensiva.

Il **pomodoro** è ricco di vitamine e oligoelementi, ma soprattutto contiene carotenoidi ed è la più importante fonte di licopene.

Il **peperone** è una buona fonte di carotenoidi, soprattutto luteina.

La **cipolla** contiene vitamina C e una buona quantità di flavonoidi (querce-tina).

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- ✓ 800 g di agnello tagliato a pezzetti
- ✓ 1 bicchiere e mezzo di vino rosso
- ✓ 3 cucchiaini di olio di semi
- ✓ 2 spicchi di aglio tritati finemente
- ✓ 1 cipolla tagliata grossolanamente
- ✓ 2 foglie di alloro
- ✓ ½ bicchiere di concentrato di pomodoro
- ✓ 2 peperoncini
- ✓ 1 cucchiaio di farina
- ✓ sale q.b.

Preparazione

Lasciare marinare l'agnello tagliato a pezzi nel vino per almeno 3 ore; poi toglierlo e conservare il vino.

Scaldare l'olio in una capace casseruola, quindi aggiungere l'agnello ben asciutto e sporcato di farina. Cuocere finché la carne non si sarà rosolata bene da tutti i lati.

Aggiungere l'aglio e la cipolla, le foglie di alloro, il concentrato di pomodoro, il sale, il vino e i peperoncini.

Cuocere lentamente finché l'agnello non sarà tenero.



Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	242
Proteine (%)	8
Lipidi (%)	43,7
Glucidi (%)	48,3
Fibra (g)	5,4
Colesterolo (mg)	0

Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★

Il **carciofo** oltre ad essere ricco di fibre e sali minerali è ricco di acido folico.

La **patata** è ricca di amido e contiene potassio, vitamina C e B5.

L'**aglio** contiene selenio, zinco e aliina, responsabile del sapore e dell'odore penetrante e persistente; quest'ultima si trasforma in allicina che ha azione antibatterica, ipocolesterolemizzante e antipertensiva.

Il **prezzemolo** contiene flavonoidi e anche apiolo, un antispastico, antipiretico e stimolante la contrattilità uterina.

Il **timo** contiene oli essenziali e flavonoidi.

L'**olio di oliva** è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.

Carciofi e patate

Ingredienti e dosi per 4 persone:

- ✓ 4 carciofi
- ✓ 4 patate
- ✓ 2 spicchi di aglio
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo
- ✓ 1 mazzetto di timo
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva del Garda
- ✓ sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire i carciofi, cioè eliminare le foglie dure esterne e poi tagliare le metà anteriori, dividere il resto in quarti ed eliminare la barba ed eventuali parti spinose.

Pulire le patate e dividerle a cubetti.

Far soffriggere nell'olio i carciofi e farli cuocere qualche minuto finché prendono un colore dorato.

Aggiungere le patate, l'aglio, salare e pepare e far cuocere insieme per 25-30 minuti aggiungendo un po' d'acqua o, meglio ancora, brodo vegetale. Alla fine aggiungere prezzemolo e timo ed eliminare l'aglio.