

A close-up photograph of a person's eye, showing the iris and eyelashes. A white grid is overlaid on the image, with a larger white rectangle highlighting the eye area. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

OCCHI DA PROTEGGERE

I consigli dell'oculista per l'estate: il sole, il caldo, l'acqua salata, i pollini... ma anche i fastidi causati dalle troppe ore trascorse davanti agli schermi

di Gelsomina Sampaolo

Sole, acqua salata, cloro, pollini, vento, ma anche polveri sottili e superfici riflettenti al mare, come in montagna, d'estate possono aumentare il rischio di sviluppare qualche disturbo oculare. Il più diffuso, non solo in questa stagione, è il cosiddetto "discomfort visivo", meglio noto come secchezza oculare o sindrome dell'occhio secco, sperimentato dal 30% della popolazione nel mondo occidentale. In estate, questo fastidio può acuirsi a causa dell'aumento delle

temperature e dell'effetto dei raggi ultravioletti del sole. Ragion per cui, è bene adottare sin da subito le giuste precauzioni e abitudini di igiene visiva. Per orientarci meglio, abbiamo chiesto la guida di uno specialista, la dottoressa Marialuisa Tacchi, oculista, che ha risposto alle domande più frequenti sul tema.

Dottoressa, l'arrivo della bella stagione può significare anche maggiori rischi per gli occhi?

"Sì, non soltanto per i raggi UV

(dai quali è sempre bene proteggersi, in ogni stagione), ma anche per le temperature più calde, specie se secche, e l'uso indiscriminato dell'aria condizionata. Questi ultimi due fattori contribuiscono all'aumento della secchezza oculare, facendo evaporare la parte acquosa del film lacrimale, responsabile di mantenere l'occhio idratato".

Cosa possiamo fare, quindi, per evitare la secchezza?

"Innanzitutto, sarà sempre bene

usare occhiali da sole con filtri di qualità (vedi focus, ndr), ma anche un cappello a tesa larga o con visiera di colore scuro che non rifletta la luce del sole. Oltre a questo, è buona norma non trascorrere troppo tempo in ambienti con un clima eccessivamente secco (sia caldo che raffreddato dall'aria condizionata, come dicevamo) e ricordarsi di reidratare gli occhi con le cosiddette lacrime artificiali, meglio se a base di acido ialuronico che, oltre a bagnare,

asi display, infatti, sbattiamo le palpebre molto più raramente del normale e questo può portare a disidratazione dell'occhio. Come dicevo, fortunatamente, questi casi sono piuttosto rari, mentre il discomfort visivo è decisamente più diffuso tra gli anziani e le donne sopra i 50 anni, per ragioni ormonali dovute alla menopausa. Ci sono, poi, delle categorie di lavoratori maggiormente esposte ai raggi UV come i maestri di sci, i pescatori, gli agricoltori, etc. che

ci sono ulteriori indicazioni?

“In linea generale, le precauzioni da adottare sono le stesse, ma per un maggiore comfort visivo i miopi dovrebbero scegliere lenti da sole tendenti al colore marrone, mentre gli ipermetropi grigio-verde”.

E le lenti fotocromatiche?

Sono consigliabili?

“Sì, in particolare per chi guida perché quelle di ultima generazione hanno ormai una transizione del colore molto veloce e risultano sicuramente pratiche quando si entra ed esce dalle gallerie o da ambienti chiusi ad aperti molto frequentemente”.

Parlando di ambienti chiusi, torniamo un attimo agli schermi e a chi, a causa dello smart working sempre più diffuso, si ritrova a trascorrerci molte ore davanti: ci sono delle buone abitudini da imparare?

“Per quanto difficile, bisognerebbe innanzitutto cercare di limitare il nostro tempo davanti a qualsiasi schermo, non solo

“ **LE TEMPERATURE CALDE E ASCIUTTE OLTRE ALL'USO INDISCRIMINATO DELL'ARIA CONDIZIONATA, CONTRIBUISCONO ALL'AUMENTO DELLA SECCHENZA OCULARE**

aiuta a riparare la superficie oculare eventualmente danneggiata da polveri o sfregamenti”.

Questi consigli valgono per occhi di tutte le età?

“Sì, certamente. Gli occhiali da sole sono consigliati anche ai bambini molto piccoli, l'OMS ne raccomanda l'uso già a partire dai 15-18 mesi, perché le radiazioni ultraviolette possono danneggiare la retina e portare, in futuro, a degenerazioni della cataratta o maculari”.

Ma anche i più piccoli possono soffrire di sindrome dell'occhio secco?

“In genere, la casistica di questo disturbo nei bambini è molto bassa e riconducibile, più che altro, ad un uso eccessivo di dispositivi digitali. Quando guardiamo con concentrazione un qualsi-

devono prestare molta attenzione alla protezione degli occhi”.

E per chi ha dei difetti visivi (miopia, ipermetropia)



“ IL BENEFICIO DEGLI IMPACCHI CON LA CAMOMILLA E IL SOLLIEVO DEL PALMING YOGA”

quello del computer che, spesso, è obbligato dal lavoro o dallo studio. Non potendo ridurre quel tempo, cerchiamo quindi di spostare quello dello svago su attività che non implicino l'uso di dispositivi digitali (tablet, smartphone, TV), con il bel tempo dovrebbe anche essere più facile. Durante le ore di lavoro, poi, bisognerebbe fare delle pause regolari (ogni 20 minuti circa) in cui distogliere lo sguardo dallo schermo e 'allungarlo' guardando lontano, magari fuori da una finestra, per defaticarlo. Potete anche mettere una sveglia o un promemoria per non dimenticarvene”.

I filtri anti-luce blu per le lenti sono realmente efficaci?

“Sì, come i filtri anti-UV, bloccano queste specifiche lunghezze d'onda della luce emessa dai display, anch'esse dannose a lungo andare, ma, soprattutto, aiutano a mantenere un ritmo sonno-veglia costante, altrimenti disturbato da queste frequenze”.

Esistono dei rimedi naturali per gli occhi affaticati?

“Oltre alle corrette abitudini già menzionate, un altro metodo per rilassare la vista è il cosiddetto

FOCUS

SCEGLIERE LE LENTI GIUSTE

Se l'efficacia dell'uso degli occhiali da sole è fuor di dubbio, per proteggere gli occhi dai raggi UV, occorrono filtri appropriati e di qualità

Sappiamo che le lenti da sole migliori sono quelle che filtrano tutti i raggi UV di lunghezza d'onda fino a 400 m. Di solito questi occhiali riportano diciture come “UV400” o “protezione UV al 100 per cento”. Un'altra caratteristica è il marchio CE, che deve essere presente su tutti gli occhiali da sole. Scegliete la montatura che volete, ma assicuratevi che le lenti abbiano queste caratteristiche.

1 FILTRO UV

Disponibile anche per le lenti da vista ed alcune di quelle a contatto, questo trattamento permette di assorbire una quantità di raggi solari ultravioletti fino a 25 volte superiore a quella dell'occhio nudo. Si distinguono in varie categorie, numerate in ordine crescente da 0 a 4 a seconda del filtro solare applicato, da scegliere in base alle condizioni in cui l'occhiale verrà utilizzato. Di seguito riportiamo uno specchio esplicativo:

COLORE DELLALENTE	USO/TEMPO	TASSO DI TRASMISSIONE	CATEGORIA
 Chiara	 Comfort estetico	80 - 100%	0
 Leggermente colorata	 Bassa luminosità	43 - 80%	1
 Mediamente colorata	 Media luminosità	18 - 43%	2
 Scura	 Forte luminosità	8 - 18%	3
 Molto scura	 Luminosità eccezionale	3 - 8%	4

2 POLARIZZATE

Indicate soprattutto per limitare i riflessi di superfici come acqua, neve, ma anche prati verdi, sono in grado di bloccare efficacemente i riverberi, anche quelli più intensi. Sono provviste di uno speciale film che blocca i raggi di luce che si riflettono orizzontalmente e consente alla luce verticale di passare attraverso per arrivare ai nostri occhi. La luce verticale dà chiarezza e contrasto alle immagini e il risultato è una visione chiara e colori inalterati.

3 ANTIRIFLESSO

Dovrebbero esserlo tutte le lenti, specialmente quelle da sole. L'AR è un rivestimento posto sul retro delle lenti che riduce la luce riflessa. In mancanza di questo rivestimento, la luce rimbalzerebbe direttamente sugli occhi interferendo con la visione.

4 A SPECCHIO

Come le lenti polarizzate, quelle specchiate offrono un'elevata protezione prevenendo l'affaticamento oculare. La finitura a specchio limita, infatti, la quantità di luce diretta sugli occhi dal 10 al 60% in più rispetto ad una normale lente da sole. Gli occhiali da sole a specchio sono, inoltre, provvisti di uno strato che li rende più resistenti, ma che potrebbe parzialmente falsare i colori.

impacchi decongestionanti a fine giornata”.

A questo proposito, colliri e lacrime artificiali vanno tenuti in frigorifero d'estate?

“Se non specificato nel foglietto illustrativo non è necessario. La maggior parte delle gocce, infatti, ha ormai delle confezioni con tappi sigillanti che, anche se aperte e richiuse, non permettono l'ingresso di aria all'interno e si possono tranquillamente tenere in borsa in ogni stagione”.



palming, una tecnica yoga che consiste nell'appoggiare i palmi delle mani, riscaldati tramite sfregamento, a coppa, sopra gli occhi chiusi, creando un momento di buio che ha un effetto distensivo.

Un altro rimedio fatto in casa, poi, è quello di tenere sempre in frigorifero una tazza di camomilla, nella quale intingere dei dischetti di cotone (di quelli che si usano per struccarsi) con cui fare degli

Per quanto riguarda l'alimentazione, invece, esiste una dieta salva-vista?

“A tavola valgono le buone regole adottate per qualsiasi altro aspetto della salute: bere

FOCUS

IL TEST DELLALENTE DA SOLE

Non ricordi o non sai che tipo è montato sui tuoi occhiali? Ecco 4 step che puoi fare a casa per capirlo

- 1 Accendi un pc regolando la luminosità dello schermo al massimo
- 2 Apri una pagina bianca a tutto schermo
- 3 Indossa i tuoi occhiali da sole
- 4 Inclina la testa di 60 gradi verso destra: se lo schermo appare nero (proprietà antiriflesso) vuol dire che l'occhiale è dotato di lenti polarizzate. Se invece non accade nulla prova ad inclinare la testa verso sinistra: se lo schermo non appare nero anche in questo caso, le lenti non sono polarizzate.

molto (almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno) e mangiare frutta e verdura in quantità, soprattutto d'estate, per fornire al nostro organismo il giusto apporto di vitamine, sali minerali e liquidi, gli stessi che contribuiscono alla formazione del film lacrimale. Più nello specifico, è cosa ormai nota che i vegetali di colore rosso o arancio, contenenti beta-carotene (es. carote, pomodori, arance) sono ottimi per la salute visiva, così come i frutti rossi (mirtilli, lamponi, more, ribes, fragole) ricchi di antiossidanti e vitamine che aiutano a contrastare i danni da radicali liberi, lo stress ossidativo e la degenerazione cellulare, oltre a rendere più forti le difese immunitarie". ■



Sandoz SpA

La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 famiglia su 5* rinuncia alle cure per questioni economiche

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca. **Chiedi consiglio al tuo farmacista.**

Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile. **Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.**

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.it