



Non solo la pelle **DANNI DEL SOLE** anche per gli occhi

Il nostro apparato visivo è molto sensibile ai raggi solari e le varie strutture dell'occhio possono andare incontro a gravi danni. Anche l'esposizione solare per una o due ore senza protezione, può causare una cheratite con sintomi quali arrossamento e/o bruciore.

L'esposizione alla luce solare è certamente fonte di benessere per l'uomo e non solo. Accanto a questo effetto assolutamente positivo è necessario porre attenzione riguardo i rischi e le sue conseguenze per la nostra salute.

La luce solare è certo la principale fonte di energia per noi viventi, ma può provocare seri danni sia alla pelle che agli occhi!

È oramai uso comune, fortunatamente, proteggere la pelle dal sole ma ancora poca attenzione è dedicata alla protezione degli occhi dagli effetti dannosi dei raggi UV.

Il nostro apparato visivo è molto sensibile ai raggi solari e le varie strutture dell'occhio possono andare incontro a gravi danni. Innanzitutto anche l'esposizione solare per una o due ore senza protezione, può causare una cheratite con sintomi quali arrossamento e/o bruciore.

Le radiazioni ultraviolette possono

inoltre originare la formazione precoce di cataratta, cioè un'opacità del cristallino. Prima dei 18/20 anni, il cristallino non ha ancora completamente formato la sua funzione di filtro fisiologico dell'occhio, per questo motivo dobbiamo sensibilizzare i giovani verso un'adeguata protezione degli occhi.

È importante sapere che i danni provocati alla retina dalle radiazioni solari si accumulano con il passare degli anni. Quanto prima viene adottata una protezione degli occhi, quanto più la vista sarà preservata nel tempo. Ancora di più sensibilizziamo i giovani!

Purtroppo i danni possibili non finiscono qui! I raggi UV e HEV (luce blu) possono colpire la retina provocando reazioni fototossiche, causa potenziale di degenerazione maculare senile, una patologia grave che progressivamente deteriora la retina. Anche le palpebre sono particolarmente sensibili alle scottature solari, la superficie interna delle palpebre e la parte bianca dell'occhio (sclera) possono essere soggette ad infiammazioni.

Alcuni soggetti sono particolarmente a rischio e quindi devono porre maggiore attenzione all'esposizione UV.

Parliamo di bambini e neonati: la maggior trasparenza del cristallino facilita il passaggio di raggi nocivi. Proteggiamoli!!!

Parliamo degli operati di chirurgia refrattiva: hanno una maggiore sensibilità della cornea nei primi mesi post-operatori, soprattutto in ambienti con elevata presenza di UV e di luce soffusa.

Parliamo anche di sportivi e di tutti coloro che passano molte ore all'aria aperta e che quindi ricevono più radiazioni dirette e luce diffusa.

Continuiamo con gli utilizzatori di alcuni farmaci che rendono più sensibile l'apparato visivo (antidepressivi, fotosensibilizzanti ...)

Concludiamo con gli Afachici, sono i pazienti a cui è stata tolta la cataratta e che non hanno avuto l'impianto di una IOL, non hanno più la protezione naturale del cristallino.

Ecco una serie di motivi per i quali proteggere gli occhi dai raggi solari con un paio di occhiali da sole di qualità deve diventare un'abitudine, come spalmarsi la crema solare quando ci si espone al sole.

Le lenti solari possono essere considerate filtri attenuatori, dato che spesso la loro funzione primaria è di ridurre la quantità di energia solare senza alterare significativamente lo spettro.

Le lenti però debbono essere considerate anche filtri protettivi in quando hanno anche il compito di eliminare le radiazioni con il massimo di probabilità di essere nocive per l'occhio.

E' importante sapere che i danni provocati alla retina dalle radiazioni solari si accumulano con il passare degli anni. Quanto prima viene adottata una protezione degli occhi, quanto più la vista sarà preservata nel tempo.

Importante quindi è anche la scelta dell'occhiale, fatevi consigliare dal vostro ottico di fiducia!

Personalmente mi sento di consigliare occhiali con lenti solari di qualità tenendo conto di quattro fattori importanti:

- filtri colorati riducono l'intensità luminosa;
- filtri che arrestano in modo specifico i raggi UV. Si tratta di lenti protettive in grado di bloccare il 100% dei raggi UV;
- filtri di luce blu come sistema di gestione della luce. Recentemente è stato creato un nuovo filtro naturale alla melanina in grado di ridurre la luce blu e di garantire contemporaneamente una più efficace percezione dei colori.
- filtri polarizzanti: eliminazione dell'abbagliamento da riverbero. I filtri colorati proteggono dalla luce diretta del sole ma non dalla luce polarizzata indiretta. Le lenti polarizzanti sono state create in modo specifico per proteggere gli occhi dalle luci riflesse intense. Le lenti polarizzanti eliminano l'abbagliamento da riverbero. Vantaggi delle lenti polarizzanti:
 - contengono una speciale pellicola in grado di separare la luce utile da quella che non nuoce alla visione (raggi

orizzontali);

- permettono di guidare o praticare sport in piena libertà e in tutta sicurezza. In assenza di luce abbagliante, le lenti polarizzanti si comportano esattamente come delle lenti tradizionali ma, in presenza di luce abbagliante, agiscono come una "tendina veneziana" che blocca i raggi indesiderati;
- oltre ad essere confortevoli, le lenti polarizzanti rendono i colori più brillanti e i contrasti più rafforzati, benefici non trascurabili in svariate circostanze;
- lenti avvolgenti: la forma ergonomica delle lenti solari avvolgenti, permette di praticare sport estremi in tutta libertà. Avremo la massima protezione dai raggi solari visibili e dagli UV; una visione panoramica grazie alla particolare curvatura; protezione laterale dai raggi e riduzione dei riflessi; difesa da vento e polvere.

Un'attenzione particolare anche alla scelta del colore delle lenti.

La scelta per chi non ha difetti visivi (emmetropi) può spaziare dal marrone al verde al grigio, tenendo presente che il grigio, se presenta il vantaggio di ottenere

una ridotta alterazione nella percezione dei colori, in quanto determina un'uguale attenuazione su tutte le lunghezze d'onda del visibile, porta peraltro a una percezione estremamente uniforme e monotona dell'ambiente

Per gli ametropi (persone che presentano un difetto visivo o ametropia) attenzione!

Per i Miopi il colore marrone è da privilegiarsi in quanto egli porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'infrarosso.

Per gli Ipermetropi il verde è il colore migliore poichè egli porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'ultravioletto.

Quanto al Design...non manca, ma preferite protezione a design...buone vacanze!

Autore: Dr. Giorgio CUSATI

*Specialista in Oculistica
Primario dell'U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S. - Telese Terme (BN)
Direttore Sanitario Centro di Ipvisione
San Giorgio Medical Center
S. Giorgio a Cremano (NA)
Tel. 081/5744436
www.oculisticacusati.it*

