



Come proteggere i nostri occhi dal sole



dott. **Giorgio Cusati**
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica
Primario U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telese Terme (BN)

I raggi UV non provocano danni solo alla pelle, ma anche agli occhi

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 ai **rischi** e alle sue **conseguenze** per la nostra salute.

I danni provocati dalle radiazioni ultraviolette

È ormai uso comune, fortunatamente, proteggere **la pelle** dal sole, ma ancora poca attenzione è dedicata alla **prote-**

zione 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 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 col-

pire la retina provocando **reazioni fototosiche**, 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.

I soggetti più a rischio

Alcuni soggetti sono **particolarmente a rischio** e, quindi, devono porre **maggiore attenzione** all'esposizione ai raggi 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 degli **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**, cioè i pazienti a cui è stata tolta la cataratta e che non hanno avuto l'impianto di una IOL (cioè di una **lente artificiale**) e che, quindi, non hanno più la protezione naturale del cristallino.

Perché bisogna proteggersi

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 quanto hanno anche il compito di **eliminare le radiazioni** nocive per l'occhio.

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

A ciascuno i suoi occhiali da sole

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

1. **filtri colorati** riducono l'intensità luminosa;

2. **filtri** che arrestano in modo specifico i **raggi UV**. Si tratta di lenti protettive in grado di bloccare il 100% dei raggi UV;

3. **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;

4. **filtri polarizzanti**, che eliminano l'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



Prima dei 18/20 anni il **cristallino** non ha ancora completamente formato la sua funzione di **filtro fisiologico dell'occhio**

modo specifico per proteggere gli occhi dalle **luci riflesse intense**. Ecco i vantaggi delle lenti polarizzanti:

- contengono una **speciale pellicola** in grado di separare la luce utile da quella che 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;

5. **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 dai raggi UV; una visione panoramica grazie alla particolare curvatura; protezione laterale dai raggi e riduzione dei riflessi; difesa da vento e polvere.

Colore e design

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**. In particolare tenete presente che il **grigio**, se presenta il vantaggio di ottenere una **ridotta alterazione** nella percezione dei colori, in quanto determina un'uguale attenuazione su tut-

Anche le palpebre sono particolarmente sensibili alle scottature solari



te le lunghezze d'onda del visibile, porta, però, ad una percezione estremamente **uniforme e monotona** dell'ambiente. Per le persone, che presentano un **difetto visivo** (ametropi), attenzione! Per i **miopi** il **colore marrone** è da privilegiarsi, in quanto porta a focalizzare meglio lo

spettro di luce visibile più vicina all'infrarosso. Per gli **ipermetropi** il **verde** è il colore migliore, poiché porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'ultravioletto.

Quanto al design ... non manca, ma **preferite la protezione al design!**

Dott. Giorgio Cusati



Medico Chirurgo
Specialista in
Oculistica
Primario Dell'U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telese Terme (BN)

Direttore Sanitario
Centro Ipovisione
San Giorgio Medical Center
San Giorgio a Cremano (NA)
Tel. 081/5744436

Piazza Carlo Emanuele II, 13
10123 Torino
tel. 389/0255388

www.oculisticacusati.it

