



Commissione Difesa Vista

**LUCE BLU E RAGGI UV: UNA MINACCIA PER I NOSTRI OCCHI  
LA COMMISSIONE DIFESA VISTA LANCIÀ L'ALLARME  
IN PREVISIONE DELL'ESTATE**

**Una ricerca del Cnr mette in guardia sulla pericolosità della luce riflessa:  
sabbia bianca e neve le superfici più pericolose**

**In vacanza, al mare o in montagna, proteggersi con occhiali da sole di qualità  
è fondamentale per preservare la salute degli occhi**

**Attenzione anche alle lampade abbronzanti**

Milano, 23 Aprile 2008 - La bella stagione è in arrivo e sul calendario molti "ponti" invitano – già prima dell'estate - a organizzare gite fuori porta. Oltre a seguire attentamente il bollettino del traffico, gli italiani, per viaggiare "sicuri", devono attrezzarsi al meglio e far spazio in zaini e borse: tra una guida turistica e una macchina fotografica, non deve mancare **un bel paio di occhiali da sole**, strumento indispensabile per proteggere gli occhi dai **raggi UV** e dalla **luce blu**, meno conosciuta ma altrettanto pericolosa. La sua lunghezza d'onda – come emerge dalla ricerca del CNR - si trova nel campo del visibile, ma nei pressi dell'UV (400-500 nm). Il danno in questo caso non è diretto: l'occhio è un organo molto ricco di ossigeno e tutte le strutture che lo costituiscono sono suscettibili a stress ossidativo, infatti colpite dalla luce producono molti radicali liberi che nel tempo, per accumulo, provocano un danno progressivo.

Raggi Uv o luce blu, in ogni caso le categorie più a rischio sono in assoluto quelle dei bambini e degli anziani. Una recente indagine condotta da Commissione Difesa Vista in collaborazione con l'Istituto Piepoli e il Cnr mette in evidenza come **solo l'11 % dei bambini con un'età compresa tra i 6 a i 10 anni, utilizzi gli occhiali protettivi**. Le cose non vanno meglio se si prendono in considerazione **gli over 55: solo il 10 % acquista un paio di occhiali da sole** e, spesso, **il criterio di scelta non tiene conto della qualità del prodotto**, in particolare delle lenti. Spesso l'occhiale è un acquisto "dell'ultimo minuto", effettuato sulle bancarelle nei pressi delle località di villeggiatura che, chiaramente, non forniscono alcuna garanzia relativa alla qualità del prodotto. Un occhiale da sole di qualità, con lenti specifiche e con la certificazione CE è l'unico strumento utile per proteggere una delle parti più delicate del nostro corpo, gli occhi appunto. Forse non tutti sanno infatti che la maggior parte dei problemi di cataratta sono il risultato di un danno subito prima dei 30 anni. Ecco quindi che la prevenzione deve iniziare già nell'infanzia.

*«Proteggere i propri occhi dai raggi ultravioletti e dalla luce blu fin da bambini è fondamentale»*, spiega il **Prof. Silvio Maffioletti, Docente del Corso di Laurea in Ottica e Optometria, Università degli**

**Studi di Milano Bicocca.** *«Purtroppo ancora oggi molti genitori sottovalutano il problema e comprano occhiali di dubbia qualità. L'acquisto di un buon prodotto è invece il punto di partenza per una corretta prevenzione in generale, sia per i bambini sia per gli adulti. L'ottico saprà quindi consigliare a ciascuno, grande o piccolo, la montatura più adatta».*

Mai abbassare la guardia quindi, anche perché non sempre si è consapevoli di essere esposti a un rischio.

*«Oltre al pericolo dei raggi solari che vengono dall'alto, ce ne è uno molto più insidioso: quello della luce riflessa»*, afferma infatti **Gaetano Zipoli, Dirigente di ricerca presso l'Istituto di Biometeorologia del CNR.** *«Per le alte caratteristiche di riflessione superfici come la sabbia molto bianca o la neve possono veicolare alte dosi di raggi Uv e di luce blu verso l'occhio. In questi casi, nell'arco dell'intera giornata la superficie dell'occhio accumula una quantità di raggi 8 volte superiore alla soglia limite per l'induzione della cataratta e della fotocheratite (un'inflammazione della cornea, lo strato più esterno del bulbo oculare ndr) ».* Insomma per una protezione "totale" è importante indossare gli occhiali da sole sempre, anche sotto l'ombrellone e perfino quando il cielo non è limpidissimo.

E per chi resta in città, l'attenzione deve essere doppia: prima di tutto è buona regola indossare sempre gli occhiali da sole anche nella vita di tutti i giorni - e non solo in villeggiatura. Inoltre, coloro che non vanno in vacanza hanno spesso la tentazione di farsi una lampada abbronzante per non avere il tipico colorito cittadino "grigio". Cedere a questa tentazione significa però mettere in pericolo i nostri occhi.

*«Un trattamento prolungato con lampade abbronzanti può avere effetti dannosi sulla pelle ma anche sugli occhi»*, afferma il **Dott. Francesco Loperfido, Responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oftalmologia e Scienze della Visione dell'Ospedale San Raffaele di Milano.** *«Si possono infatti registrare effetti dannosi da esposizione acuta quali – nel caso degli occhi - delle cherato congiuntiviti e nei casi più gravi anche delle opacità del cristallino. Occorrono delle linee guida e una campagna di sensibilizzazione al problema rivolta sia ai centri specializzati, sia all'utenza. Inoltre bisognerebbe tenere presenti anche i diversi fattori individuali quali, per esempio, la lacrimazione. Tutto questo dovrebbe quindi stimolare una maggior attenzione nel sottoporsi ai trattamenti di abbronzatura "artificiale" senza adeguata protezione, oltre che della pelle anche degli occhi».*

Le parole chiave per una corretta salvaguardia dei propri occhi sono dunque **prevenzione e qualità.** In questa direzione si muove la campagna di sensibilizzazione intrapresa da oltre trent'anni dalla Commissione Difesa Vista. La Commissione, composta da specialisti in materia, ha organizzato incontri, seminari e realizzato campagne informative sui temi degli occhi e della visione. Lo scopo di questo impegno è sensibilizzare l'opinione pubblica in merito alla salute dell'occhio e promuovere un utilizzo corretto e consapevole degli occhiali da sole, per proteggersi dai danni provocati dai raggi UV e da sempre nuovi pericoli che li minacciano, come la luce blu e l'uso delle lampade abbronzanti senza adeguata protezione.

#### **Per informazioni:**

**Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv**

Michela Mezzolo - Tel: +39 02 46.91.501 (dig.268) -

michela.fastcom@grupposantagostino.com