



Commissione Difesa Vista

**ESTATE COOL
ALL'INSEGNA DELLA PROTEZIONE!**

**IL MUST DI STAGIONE?
L'OCCHIALE DA SOLE! NON SOLO PER GIOCARE ALLE STAR**

**La Commissione Difesa Vista avverte:
si rischiano danni permanenti alla vista se ci si espone senza protezione.
In Italia, il 66,8% dei bambini dai 4 ai 10 anni non porta gli occhiali da sole**

E per chi rimane in città, attenzione alle lampade

Milano, 21 Luglio 2008 – Stiamo preparando la nostra "lista dei desideri" per le vacanze 2008? Tra i vestiti glamour, un buon libro e l'oggetto hi-tech più in voga, non dimentichiamo di trovare spazio anche per un "buon" paio di occhiali da sole. Chi pensa che si tratti soltanto di un vezzo di stagione per giocare a fare i divi, deve ricredersi. **L'occhiale da sole è uno strumento di protezione indispensabile, per salvaguardare il contorno occhi dalle rughe, ma soprattutto per proteggere gli occhi da possibili danni permanenti.** Cresce infatti il numero dei vacanzieri imprudenti che riportano danni alla pelle e agli occhi, conseguenze inevitabili della scarsa attenzione che molti prestano alla esposizione al sole. «*Si prevede che i problemi agli occhi dovuti ai raggi UV cresceranno nel prossimo decennio, a causa dell'assottigliamento dello strato di ozono intorno al pianeta, dei mutati stili di vita, dell'aumento delle attività all'aperto*», afferma Gaetano Zipoli - Dirigente di ricerca presso l'Istituto di Biometeorologia del CNR.

Di qualità

«*Le radiazioni solari sono responsabili del precoce invecchiamento del nostro organismo, tanto della pelle quanto degli occhi*», spiega **Francesco Loperfido, Responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oftalmologia e Scienze della Visione dell'Ospedale San Raffaele di Milano.** Per questo è importante utilizzare occhiali protettivi certificati e occorre verificare la tipologia e la qualità delle lenti. «*Per esempio, se la persona che li indossa soffre di un disturbo visivo, dovrà optare per una lente fotocromatica o altrimenti per una lente colorata che si adatti alle diverse esigenze anche di tipo sociale (quindi guida, turismo) e che risponda alla necessità di neutralizzare le percentuali di ultravioletto che si possono avere in diverse situazioni ambientali, montagna, mare e città*», continua Loperfido. Anche il colore delle lenti svolge un ruolo fondamentale, «*e va scelto conformemente al difetto*

visivo del proprio occhio: gli ipermetropi dovrebbero prediligere colori freddi quali il grigio o il verde, mentre i miopi toni più caldi quali, per esempio, il marrone», spiega Loperfido.

A ciascuno il suo

Per questo è necessario dotarsi di un buon paio di occhiali da sole, stando attenti a quelle che sono le esigenze di ciascuno. Già a partire da questa estate! È bene sapere che non tutti gli occhiali da sole sono uguali e la legislazione europea parla chiaro, *«affinché l'occhiale risulti un valido strumento di protezione dai raggi ultravioletti, a prescindere e oltre la sua gradevolezza estetica, deve riportare, in un apposito foglietto illustrativo di accompagnamento e tramite marcature sulla montatura, le proprietà fisiche (meccaniche, ottiche) dell'occhiale, quelle del filtro solare delle lenti e i requisiti dei filtri per l'esposizione diretta al sole»*, spiega **Silvio Maffioletti - Docente del corso di Laurea in Ottica e Optometria, Università Bicocca di Milano**. *«Per risultare conformi, gli occhiali devono superare una serie di test di idoneità per uso generale cui segue la marchiatura CE. Solo con tale denominazione, quindi, l'occhiale può venire commercializzato, in quanto rispondente alle normative europee vigenti. Nello specifico, la norma UNI EN 1836 indica ben cinque categorie di filtri delle lenti solari, cui corrispondono altrettanti numeri cardinali da 0 a 5. Per esempio, la categoria 0 indica un filtro da utilizzare con cielo coperto e in interni; la categoria 2 indica un filtro adatto ad una media luminosità solare; la categoria 4 un filtro protettivo per una luminosità solare molto intensa»*. È importante considerare l'occhiale non soltanto un vezzo di stagione ma un prezioso alleato per preservare la salute dei nostri occhi. Una delle garanzie migliori per la qualità dell'occhiale viene dal canale di distribuzione commerciale: l'ottico di fiducia è infatti colui che ci può meglio indirizzare all'acquisto consapevole e responsabile.

...e per chi resta in città

...occhio alle lampade abbronzanti! Se il sole è pericoloso le lampade a raggi UV lo sono altrettanto! *«Un trattamento prolungato con lampade abbronzanti può avere effetti dannosi sulla pelle ma anche sugli occhi»*, afferma il Dott. Francesco Loperfido. *«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»*.

Per i più piccoli

Ancora più importante è la protezione della vista dei più piccoli. I dati di una recente indagine della Commissione Difesa Vista non sono certo confortanti: **il 66,8% dei bambini dai 4 ai 10 anni non porta gli occhiali da sole**. E al mare, per esempio, stare sotto l'ombrellone non è sufficiente per proteggersi. *«La protezione degli occhi dei bambini è particolarmente importante. Il loro tessuto oculare, infatti, è strutturato in modo tale da permettere una maggiore penetrazione della luce e il potere filtrante è molto inferiore rispetto a quello degli adulti»*, spiega il Dottor Loperfido. *«Le radiazioni solari infatti sono responsabili del precoce invecchiamento del nostro organismo, sia della pelle sia degli occhi: provocano un incremento della fotofobia alla luce, aumentando il rischio, negli anni, di un più precoce possibile invecchiamento del*

crystallino. Oltre al fatto che l'inconsapevolezza dell'età porta molto spesso i piccoli ad avere uno sguardo piuttosto prolungato verso il sole, in tal caso la possibilità dei danni diretti alla retina può diventare una spiacevole realtà. Non dimentichiamoci che quando il sole è a picco, quindi verso mezzogiorno, il cristallino del nostro occhio - se si guarda direttamente il sole - fa confluire direttamente i raggi solari verso la zona centrale della retina, agendo come un laser. Tutti questi motivi inducono, a livello di prevenzione, a dotare i piccoli non solo di un buon occhiale da sole, ma anche di cappellino con la visiera. Appare scontato che le lenti consigliate siano in materiale organico (infrangibili). E' inoltre insidioso l'acquisto di lenti presso centri non specializzati che non possono garantire, attraverso una certificazione, la qualità delle lenti. Queste ultime non devono presentare aberrazioni e devono riportare la capacità di protezione dei raggi ultravioletti secondo quanto specificato dal certificato di accompagnamento del prodotto».

Perché gli occhiali svolgano appieno la loro funzione "protettiva" riassumendo è necessario che:

- **la montatura sia ben aderente alla radice del naso**
- **gli occhiali siano ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati)**
- **meglio optare per le lenti infrangibili**
- **associare l'uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo.**

Gli occhi, dunque, vanno protetti fin dall'infanzia. E' questo il monito della Commissione Difesa Vista, da oltre trent'anni impegnata sul fronte della sensibilizzazione, con l'obiettivo di informare in maniera corretta e puntuale su argomenti legati alla salute della vista.

Vademecum per l'estate

Prima di mettersi in viaggio ecco qualche semplice consiglio per proteggere al meglio la vista dall'esposizione solare:

- Gli occhiali da sole non sono un semplice vezzo, ma svolgono una fondamentale azione protettiva preservano dagli effetti dannosi dei raggi UV e dai fastidi del riflesso solare;
- Gli occhiali da sole non sono solo un accessorio "da adulti": bambini e anziani, spesso inconsapevolmente, risultano esposti ai danni dei raggi UV più di quanto si creda;
- Nell'acquisto di un paio di occhiali da sole, occorre, prima di tutto, verificarne la qualità, che viene segnalata da apposite marcature sulla base di specifiche normative;
- Gli occhiali devono essere indossati anche all'ombra, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, quali sabbia o altre superfici riflettenti, risultano dannosi anche se filtrati
- ridurre al minimo l'esposizione al sole dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio
- evitare lampade solari e lettini abbronzanti oppure, se non si può proprio rinunciarvi, utilizzare sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.

Oltre ad essere un dispositivo preventivo per la salute visiva, gli occhiali da sole risultano anche un oggetto di moda e di stile. Tra le ultime soluzioni che la tecnologia mette oggi a disposizione dei consumatori vi sono

le lenti fotocromatiche, che si adattano automaticamente alle condizioni di luce e proteggono al 100% dai raggi UV. Si possono indossare in qualsiasi momento, sono compatibili con qualsiasi problema visivo (astigmatismo, miopia, presbiopia), sono realizzate in molteplici materiali e tipologie (monofocali, bifocali, progressive). Inoltre possono essere adatte a qualsiasi montatura, anche la più originale o griffata. Cosa aspettate a metterli in valigia?

Commissione Difesa Vista (CDV) è un organismo nato nel 1972 con l'obiettivo di informare in maniera corretta e puntuale su argomenti legati alla salute del bene vista. Nel corso degli anni, la Commissione, composta dai maggiori specialisti in materia, ha organizzato seminari, convegni, workshop e realizzato un gran numero di campagne pubblicitarie e informative sui temi degli occhi e della visione, oltre a ricerche su argomenti più scientifici.

Per informazioni:

Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv

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

michela.fastcom@grupposantagostino.com