



Commissione Difesa Vista

**PRIMI SOLI E ULTIMI WEEK-END IN MONTAGNA:
LA COMMISSIONE DIFESA VISTA AVVERTE:
ATTENZIONE AGLI OCCHI!**

**I pericoli per la salute oculare
aumentano con l'arrivo della bella stagione**

Milano, Aprile 2009 – La primavera è alle porte, le ore di sole aumentano, l'atmosfera si riscalda e le belle giornate invitano a trascorrere week-end in alta quota per le ultime sciate. L'aria frizzante e la voglia di divertirsi, però, non devono far passare in secondo piano la salute. E' proprio in queste occasioni che i nostri occhi vanno protetti.

«I raggi UV raggiungono valori massimi quanto più il sole è alto nel cielo, come durante i mesi estivi», 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 e consulente della Commissione Difesa Vista. «Inoltre gli specchi d'acqua e la neve agiscono da superfici riflettenti aumentando significativamente l'esposizione alle radiazioni ultraviolette. Se ci si dimentica di usare creme solari e occhiali durante tutto l'arco della giornata si arriverà alla sera con occhi rossi e doloranti. Inoltre si rischia di causare danni anche gravi alla cornea provocati dalla morte delle cellule che costituiscono il suo strato superficiale e proteggono l'occhio da corpi esterni. La cornea, infatti, subisce una marcata disidratazione, poco compatibile con il suo alto contenuto d'acqua, inoltre le terminazioni nervose, di cui è ricca, estremizzano il forte dolore lamentato successivamente dai pazienti. Se con appropriate cure, lentamente, si recupera la sintomatologia, è invece duratura la fotofobia soprattutto in alta montagna».

In montagna, appunto, la pericolosità delle radiazioni ultraviolette cresce ampiamente rendendo indispensabile la protezione degli occhi. **Ogni 300 metri di altezza, la potenza dei raggi UV aumenta del 4% e contemporaneamente la neve riflette l'85% della luce.**

La **Commissione Difesa Vista** ricorda, dunque, che è indispensabile utilizzare occhiali da sole con lenti di qualità durante queste ultime mini-vacanze sulle cime innevate e nei primi week end di sole ed elenca quali devono essere le caratteristiche di questi indispensabili accessori:

- **una montatura ben aderente alla radice del naso;**
- **occhiali ampi sopra il sopracciglio;**
- **lenti infrangibili;**
- **filtri solari di categoria 4 (lasciano passare dal 3 al 8% della luce e sono ideali in montagna).**

E' inoltre necessario accertarsi che:

- **abbiano la marcatura CE**
- **siano accompagnati dal foglietto illustrativo**

Il foglietto illustrativo è fondamentale in quanto il marchio CE da solo non è garanzia di un occhiale di qualità. E' importante controllare sempre la nota tecnica informativa, che deve contenere fra l'altro:

- 1. l'indicazione del grado di protezione dai raggi ultravioletti**
- 2. le caratteristiche tecniche della montatura e delle lenti**
- 3. le istruzioni per l'uso e le eventuali limitazioni d'uso**

È bene infatti scegliere con cura il filtro solare degli occhiali: se si pensa di indossarli soprattutto all'aperto bisognerebbe sceglierli con una protezione non inferiore a 3. Importante è anche il colore delle lenti: se si soffre di un disturbo alla vista, per esempio l'ipermetropia, sarebbe meglio acquistare lenti di colori freddi. Se, invece, si è miopi, sono preferibili lenti di colore marrone. *«Non sono da meno gli occhi chiari, con poco pigmento e quindi maggiormente foto fobici, che necessitano di lenti oltre che colorate anche specchiate che riducono i riverberi sulla neve e sulle superfici d'acqua»*, aggiunge Loperfido. *«La necessità diventa "obbligo" per coloro che hanno subito da non molto tempo interventi di prk per la riduzione della miopia poiché l'esigenza di idratare la superficie corneale convive con le ridotte potenzialità di difendersi da luci così intense»*.

Gli occhi sono una delle parti del corpo più delicate e troppo spesso ci si dimentica di proteggerli adeguatamente. Anche se in un primo momento non ce ne accorgiamo i raggi UV penetrano nei nostri occhi provocando danni gravi e a volte irreparabili. Per questo è fondamentale proteggere gli occhi fin dall'infanzia. Atteggiamenti superficiali nella protezione della vista dai raggi UV nei bambini possono dar luogo, a lungo termine, all'insorgere di vere e proprie patologie oltre a provocare, in senso lato, la degenerazione del cristallino o della retina. Molti dei disturbi oculari in età avanzata sono il risultato di danni subiti a lungo termine, fin da piccoli. Pertanto, un'adeguata informazione e un'accurata prevenzione in tal senso risultano d'obbligo.

«L'infanzia e la senilità sono momenti estremi della vita che hanno un unico comune denominatore: la prevenzione», sottolinea Loperfido. *«Nell'età adolescenziale le strutture*

oculari in pieno sviluppo non devono subire interferenze ambientali e così allo stesso modo gli anziani - sia per una ridotta produzione qualitativa e quantitativa del film lacrimale, sia per una cataratta in evoluzione o per una pseudoafachia chirurgica già in esito o ancor più per fenomeni degenerativi retinici - devono proteggersi sia dall'ultravioletto che dalla luce blu sita al confine della luce visibile. Questa sembra essere l'imputato numero uno nel determinismo dei fenomeni degenerativi oculari. Le lenti alla melanina, sia graduate che neutre sono un'altra possibilità che l'industria ottica mette a disposizione per bloccare fino al 98% sia la luce blu che ultravioletto. Non sarebbe male che parte della informazione pubblicitaria fosse mirata a stimolare anche queste categorie meno coinvolte».

Qualche passo in avanti verso la prevenzione è stato fatto: dalle ultime inchieste della **Commissione Difesa Vista** emerge una crescente attenzione verso la salute oculare (alla domanda "Lei ha sentito parlare di prevenzione dei danni alla vista provocati dai raggi UV mediante l'uso degli occhiali da sole?", il 45% degli intervistati dichiara di averne sentito parlare), ma c'è ancora da fare per combattere una sorta di "inerzia percettiva" nei confronti dei rischi provocati dai raggi UV. L'80% degli intervistati, secondo l'indagine, affermano di essere informati sui rischi per la salute degli occhi che comporta l'esposizione al sole, ma nella maggior parte dei casi parlano di rischi generici e nelle motivazioni di scelta dell'occhiale da sole prevale ancora l'aspetto estetico.

«Prendersi cura della vista e prevenire i danni da raggi UV è semplice», conclude Loperfido. «Bastano visite regolari da un oculista e rivolgersi a un ottico optometrista specializzato a cui spiegare quali sono le proprie problematiche e le proprie esigenze per conoscere i prodotti più idonei a contrastare gli effetti dei raggi UV».

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 87280954

Cell. +39 340. 2146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com