



Commissione Difesa Vista

WEEK-END IN MONTAGNA

**SULLA NEVE IN SICUREZZA:
PROTEGGIAMO ANCHE GLI OCCHI!**

**IL SUOLO INNEVATO PUO' RIFLETTERE FINO
ALL'80% DELLE RADIAZIONI SOLARI**

Un'eccessiva esposizione ai raggi UV può provocare cheratiti, nel breve periodo, e malattie croniche come cataratta e degenerazione maculare a lungo termine

Secondo un'indagine della Commissione Difesa Vista poco più del 50% degli italiani considera gli occhiali "indispensabili per proteggere gli occhi dai danni che può causare il sole". E solo il 17% del totale ritiene che "bisognerebbe insegnare anche ai bambini a portare gli occhiali da sole"

Milano, Gennaio 2010 – Parlare di sole nei mesi invernali sembra quasi un controsenso. Ma non è così! Forse non tutti sanno che l'intensità di incidenza dei raggi UV è collegata a parametri materiali e ambientali che possono riflettere, più o meno intensamente, la radiazione stessa. Per fare un esempio: su un prato verde l'intensità sarà meno elevata che su una superficie innevata. Ecco perché la Commissione Difesa Vista, anche quest'anno, invita coloro che trascorreranno i prossimi week end sulla neve a proteggere gli occhi con occhiali da sole ad hoc. **Si stima che l'intensità dei raggi solari aumenti fra il 6 e l'8% ogni 1.000 metri, per arrivare addirittura al 12% ogni 1.000 metri ad altitudini molto elevate.**

«Spesso prestiamo attenzione ai raggi che vengono dall'alto e sottovalutiamo la luce riflessa, molto più insidiosa», afferma 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. *«Per le alte caratteristiche di riflessione superfici come la neve possono veicolare alte dosi di raggi Uv e di luce blu verso l'occhio. La luce blu, poco conosciuta, è in realtà presente tra la luce visibile e l'ultravioletto e*

*che sembra sia la causa di danni "in accumulo" che vanno a condizionare non solo la salute del segmento anteriore dell'occhio ma anche del piano retinico. **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 foto cheratite.** ».*

Proteggere la propria vista è un'abitudine che non dovrebbe conoscere stagioni. Se d'estate sembra più logico indossare un buon paio di occhiali da sole, d'inverno – e soprattutto in montagna – è altrettanto importante. **«L'esposizione, prolungata o impropria, dei nostri occhi a una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può infatti portare all'infiammazione della cornea, definita come cherato-congiuntivite attinica»**, aggiunge Loperfido. **«Certo in questi ultimi anni la consapevolezza degli italiani verso la salute oculare, è cresciuta. Un risultato che premia l'attività di sensibilizzazione verso il bene vista che la Commissione porta avanti da quasi quarant'anni. Recenti ricerche riferiscono che sono circa 35 milioni gli italiani che utilizzano occhiali da sole, ovvero il 60 % della popolazione. Mentre il 40 % ancora ne fa a meno, mettendo in pericolo la salute dei propri occhi»**.

«Sarebbe opportuno sottolineare che un occhiale da vista, con correzione lenti per un difetto refrattivo, non prescinde che sia anche con lenti protettive per il sole», spiega Loperfido. «Se invece si fa uso di lenti a contatto, i fenomeni irritativi sulla superficie corneale possono enormemente incrementarsi sia in assenza di un ampio occhiale da sole protettivo e sia quando le condizioni di vulnerabilità dell'occhio -vuoi per il freddo vuoi per il vento- possono condizionare in modo significativo la dinamica del movimento della lente a contatto sull'occhio dello "sportivo". Sarebbe utile in questo caso portarsi una lacrima artificiale sostitutiva che ripristini un equilibrio tra occhio e lente a contatto».

Particolare attenzione deve essere rivolta agli occhi dei più piccoli: **lo sviluppo dell'apparato visivo si compie, infatti, dalla nascita fino ai 7/8 anni**, perciò è necessario che gli occhi del bambino siano seguiti con particolare cura. Per questo anche i piccolini alle prime armi su sci e slittini, o anche semplicemente in braccio a mamma e papà, ad alta quota dovrebbero indossare occhiali da sole. Per quanto riguarda la scelta degli occhiali più adatti, dovrebbero essere robusti e resistenti, ma leggeri. Le lenti devono essere antigraffio e consentire un campo visivo ampio e regolare, così da coprire sufficientemente l'occhio e non costringere il bambino ad alzare il viso per vedere il mondo degli adulti. Il materiale deve essere morbido, indeformabile e atossico (visto che spesso i bambini mordicchiano le aste). Al bando anche spigoli o sporgenze, le aste devono essere elastiche ed aderenti.

«I genitori, che tutelano i loro figli, devono scegliere l'occhiale adeguato in base a una certificazione che ne attesti la reale capacità di assorbimento dell'ultravioletto, senza trascurare i limiti di una montatura che, nel caso di traumi, possa contribuire a delle lesioni non trascurabili del volto», avverte Loperfido.

Proteggere gli occhi deve diventare un'abitudine salutare per tutti, grandi e piccini, come allacciarsi la cintura in auto o indossare il casco in moto. E come tutte le misure di sicurezza, deve essere scelto con cura: soprattutto sulle piste da sci, un occhiale non vale l'altro!

Indossare un generico occhiale da sole per ridurre i fastidi derivanti dall'abbagliamento è già una buona norma di prevenzione, *«ma attenzione, non è sufficiente, poiché è necessario distinguere occhiali con filtri specifici per le varie attività svolte all'aria aperta in città, al mare o in montagna, anche secondo le caratteristiche dell'occhio di ogni singolo individuo»*, ammonisce Loperfido.

Ecco dunque una serie di caratteristiche che non devono assolutamente mancare al nostro occhiale da sole:

- **devono essere in materiale anallergico, e la montatura deve potersi adattare alle caratteristiche del viso di chi la indossa.**

- **Le lenti hanno un ruolo fondamentale: chi ha problemi visivi sceglierà lenti solari graduate, mentre in caso contrario ci vuole una lente neutra.**

- **Il colore della lente va scelto in base all'anatomia dell'occhio: per occhi più lunghi del normale (ipermetropia) si devono prediligere lenti verdi o grigio-verdi, mentre per occhi più corti della norma (miopia) vanno meglio colori caldi come il marrone.**

- **Le lenti colorate, accattivanti dal punto di vista estetico, non sono adatte per filtrare la luce a forte intensità. Un occhiale con la lente azzurra o rosa va bene di sera o con il cielo coperto, ma non sotto il sole.**

- **Il livello di condizione meteorologica è fondamentale: nella scala stabilita per legge da 0 a 4, sulla neve occorre una lente con un potere filtrante 4, mentre la 2 e la 3 sono adatte a condizioni di media e forte luminosità. Evitare lo 0 e l'1, che proteggono al massimo dall'abbagliamento.** Per tutti, dai più piccoli agli adulti, l'indicazione migliore resta sempre quella di rivolgersi, per la scelta, all'ottico optometrista, che saprà consigliare al meglio nella scelta di occhiali da sole moderni e alla moda, e soprattutto protettivi ad alta quota!

La Commissione Difesa Vista (CDV): *E' 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.*

Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv

Michela Mezzolo

Tel: +39 02 87280954

Cell. +39 340. 2146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com