



Commissione Difesa Vista

ESTATE 2013

WEEKEND DI PARTENZE:

**VIAGGI SICURI CON OCCHIALI DA SOLE E DA VISTA
ADEGUATI!**

*Oltre il 30% dei conducenti di autoveicoli non possiede i requisiti minimi di capacità visiva richiesti dalla legge (Codice della Strada), circa il 25% ha una visione notturna non adeguata e quasi il 20% non ha un'adeguata acutezza visiva anche utilizzando strumenti di compensazione (occhiali o lenti a contatto)**

La maggior parte sottovaluta l'effetto "abbagliamento" durante la guida

Milano, Luglio 2013 – L'estate è arrivata. Molti gli italiani che si metteranno in strada in questi weekend di partenze. Complice la crisi, il Centro di coordinamento del Viminale - non segnala particolari problemi. Tuttavia, bollino nero o meno, mettersi in viaggio richiede un'ottima dose di attenzione. E da questo punto di vista, l'importanza di una corretta visione per una guida sicura è fondamentale. Importanza che è stata di recente avvalorata anche dal **Nuovo Codice della Strada (CdS)** che ha introdotto una serie di accorgimenti ad hoc quale l'obbligo di tenere accese le luci dell'auto durante il giorno sulle strade extra urbane, regola mutuata dai paesi nordici che da anni adottano questo provvedimento.

Luci accese, dunque, ma soprattutto una vista "corretta" e protetta per chi si mette al volante. Corretta per chi ha difetti visivi e protetta per tutti, perché «guidare con la luce del sole negli occhi, senza utilizzare occhiali da sole, significa da una parte esporre i propri occhi

ai danni provocati dai raggi UV e dall'altra mettere a rischio anche la sicurezza stradale», puntualizza Francesco Loperfido, consulente della Commissione Difesa Vista e responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oculistica dell'Ospedale San Raffaele di Milano. *«Il problema della vista legato alla guida è spesso sottovalutato da chi utilizza l'auto saltuariamente»*, afferma. *«In estate però anche questi soggetti si trovano a doversi mettere in auto in maniera "continuativa", affrontando anche viaggi di molte ore»*. Diventa impossibile sottovalutare il problema. *«La strada ha spesso superfici che riflettono i raggi del sole, affaticando i nostri occhi. Il discorso va affrontato valutando 3 diverse variabili: il soggetto che non ha difetti visivi, il soggetto che ha difetti e quelli che li ha ma è sottocretto o mal corretto»*. Ovvero tutti dovremmo indossare un bel paio di occhiali da sole (di qualità, acquistati in canali ottici certificati) e chi ha difetti visivi deve aggiungere alla lente scura la correzione adatta al proprio difetto e prediligere un colore di lenti piuttosto che un altro.

Alla guida si hanno condizioni di luce molto differenti: alba, giorno e crepuscolo. A queste situazioni si aggiungono le condizioni determinate dal passaggio repentino dalla luce al buio e viceversa, causate dall'ingresso e dall'uscita dalle gallerie. Si tratta di situazioni improvvise che chiedono ai nostri occhi un "adattamento" che necessita di un tempo più o meno lungo, in base alla capacità individuale di risposta all'abbagliamento o al buio. Il sole improvviso uscendo dalla galleria impone la necessità di indossare occhiali da sole ad hoc per la guida. Sono perfette le lenti fotocromatiche non troppo scure adatte ad entrambe le situazioni (luce/buio).

Per metterci alla guida dobbiamo dunque sperare in una giornata nuvolosa? Tutt'altro. *«Il cielo coperto non è assolutamente preferibile»*, spiega il consulente di Commissione Difesa Vista. *«In questo caso si ha un irraggiamento irregolare degli UV attraverso le nuvole che tende a "stancare" l'occhio, soprattutto se stiamo alla guida per molte ore, il che può provocare il cosiddetto "effetto sonno". Un buon occhiale da sole aiuta certamente a ridurre questa sensazione di stanchezza oculare. In particolare il mercato ha creato delle lenti specifiche per la guida dedicate a chi si ritrova alla guida in tutte le condizioni durante l'anno»*.

Tutto questo vale anche per chi ha difetti visivi. Per loro però diventa fondamentale correggere il difetto nel migliore dei modi e scegliere lenti da sole adatte. Spesso chi ha difetti

di vista lievi tende a sottovalutarli e a non utilizzare lenti correttive. Mai come alla guida, invece, è importante correggere anche quelli più leggeri. Se vediamo un ostacolo o un cartello molto prima, possiamo ottimizzare il nostro comportamento: evitando una frenata brusca e percependo i cartelli d'obbligo e di divieto tempestivamente e non all'ultimo momento! L'utilizzo di un occhiale correttivo garantisce un margine di sicurezza maggiore. Oltre alla gradazione, la lente per chi ha difetti dovrebbe essere anche "da sole": preferibilmente marrone per i miopi e verde per gli ipermetropi. Inoltre un ipermetrope o un miope, non corretti o sottocorretti, assumono alla guida atteggiamenti specifici che ci permettono di riconoscerne il difetto. *«Un ipermetrope tende ad avere come riferimento il centro della strada, vicino alla linea di mezzaria perché rappresenta un punto di sicurezza. Il miope al contrario guida a bordo strada»*, spiega Loperfido. *«Per il miope, inoltre le condizioni atmosferiche e di luce giocano un ruolo fondamentale. I miopi hanno una risposta ritardata all'abbagliamento, per loro è difficile guidare soprattutto al crepuscolo e di notte. Ancor di più con i fari che li illuminano frontalmente»*. Al contrario, l'ipermetrope è infastidito dalle luci rosse dei fanali posteriori. In generale al buio la pupilla si dilata, modificando momentaneamente l'accomodazione e la curvatura dell'occhio e rendendolo leggermente miope fino al ritorno della luce. *«La midriasi (dilatazione della pupilla) che si determina dal crepuscolo e durante le ore notturne di fatto blocca anche quei piccoli processi accomodativi che nascondono difetti non corretti e che improvvisamente emergono»*, spiega Loperfido. *E ciò giustifica il quesito che molti pazienti pongono ovvero "come mai al mattino vedo abbastanza bene, ma le problematiche sorgono durante le ore serali?"*».

Da non sottovalutare anche le distrazioni all'interno della macchina. Oggi guidare, inutile negarlo, non è solo questione di "guardare" la strada. All'interno dell'abitacolo ci sono una serie di elementi di disturbo a partire dal cruscotto per arrivare al telefono, passando per radio e navigatore satellitare. Tutti elementi che ci distraggono dalla guida. *E bastano davvero pochi attimi di distrazione per metterci in pericolo*. In questi casi va usato il buonsenso, ma in ogni caso la contemporaneità di visione a tutte le distanze è fondamentale. In questi casi la soluzione è l'occhiale con lenti progressive che garantisce un'attenzione costante. In ogni caso all'interno dell'abitacolo da evitare le luci verdi per i miopi e arancioni per gli ipermetropi: provocano fastidio e sonnolenza.

Condizioni atmosferiche e difetti visivi, ma non solo. Anche la velocità gioca un ruolo fondamentale. Più alta la velocità, minore è il campo visivo. *«La capacità di vedere*

lateralmente risulta ridotta a un settore di circa 40° e il movimento oculare si concentra su un campo ristretto», spiega Loperfido. «Quando si guida, si tende a privilegiare la visione centrale. E' importante invece tenere all'erta anche la visione laterale e ricordarsi di controllare spesso lo specchietto retrovisore».

Ultimo elemento da tenere in considerazione è la secchezza oculare. D'estate l'uso prolungato dell'aria condizionata o la guida con i finestrini aperti creano fastidio agli occhi, tendendo a seccarli e provocando un leggero appannamento della vista, soprattutto ai portatori di lenti a contatto. Basta fare delle piccole pause, spegnendo il condizionatore per riequilibrare il film lacrimale, evitando disturbi durante la guida.

Ci sono anche dei fattori che si ripercuotono sulle capacità di guida e attentive che sono determinate dai colpi di sonno, dalla cattiva e prolungata digestione e - ultimo ma non meno importante - dall'alcol. Tutti questi fattori possono incidere sia sul campo visivo, sia sull'acuità visiva, notturna e crepuscolare. Il consiglio è quello di evitare assolutamente queste condizioni estreme alla guida.

**Dati Indagine CDV realizzata dall'Università Bicocca - "L'importanza di una corretta compensazione visiva per una guida sicura" - 2011*

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.

Attualmente fanno parte di Commissione Difesa Vista:

ANDOM (Associazione Nazionale Distribuzione Ottica Moderna)

Assogruppi Ottica

Federgruppi Ottica

Federottica

Mido

SOI (Società Oftalmologica Italiana)

Vision + Onlus.