



Commissione Difesa Vista

“OCCHIO ALL’ESTATE”

**CON LA BELLA STAGIONE CALDO TORRIDO E SOLLEONE
LA COMMISSIONE DIFESA VISTA AVVERTE:
E’ FONDAMENTALE PROTEGGERE GLI OCCHI DAI RAGGI UV:**

**IL 60% DEGLI ITALIANI UTILIZZA GLI OCCHIALI DA SOLE, MA SOLO IL 52% LI RITIENE “INDISPENSABILI PER
PROTEGGERE GLI OCCHI DAI DANNI CHE PUÒ CAUSARE IL SOLE”**

**IL 30% NON LI INDOSSA QUASI MAI O MAI E IL 18% RARAMENTE
BAMBINI E ANZIANI LE CATEGORIE PIÙ A RISCHIO: SOLO L’11% DEI GIOVANISSIMI
E IL 10% DEGLI OVER 55 PORTANO LENTI DA SOLE**

DATI PREOCCUPANTI CHE EMERGONO DA UNA RECENTE RICERCA DI COMMISSIONE DIFESA VISTA

Milano, Luglio 2013 - **Solo il 60% degli italiani utilizza gli occhiali da sole, e di questi il 30% non li indossa quasi mai o mai, il 18% raramente e solo il 52 % li ritiene “indispensabili”.** L'utilizzo degli occhiali da sole è concentrato nelle fasce dai 25 ai 54 anni. **Bambini e anziani sono, invece, le categorie più a rischio: solo l’11% dei giovanissimi e il 10% degli over 55 portano lenti da sole.** Sono questi i dati allarmanti diffusi da **Commissione Difesa Vista**, «*Con l’arrivo della bella stagione diventa ancora più importante proteggere i propri occhi con occhiali da sole di qualità*», ammonisce il professor Francesco Loperfido consulente della **Commissione e Responsabile del Servizio di Oftalmologia dell’Ospedale San Raffaele** di Milano. «*Che non devono essere assolutamente un vezzo, ma un vero e proprio strumento protettivo contro i danni agli occhi*».

I nemici degli occhi

Sono tanti i nemici che minacciano la loro salute. «*La luce intensa, ricca di raggi UV, il riverbero sull’acqua, ma anche il vento e la sabbia possono mettere a rischio la salute degli occhi, di adulti, bambini e anziani*», spiega l’esperto. «*Gli occhi sono strutture delicate, che necessitano di adeguata protezione durante tutto il corso dell’anno, soprattutto quando l’irradiazione è più intensa e maggiore è il tempo che si trascorre all’aria aperta, con maggiore esposizione a luce, raggi UV, vento, sabbia, acqua salata o ricca di cloro. I danni da UV sono più intensi a seconda*

dell'altezza del sole. Aumentano con l'altitudine, passano anche attraverso le nuvole e sono intensificati dall'effetto riflettente di neve, acqua e sabbia».

Rischi: a breve e lungo periodo

Siete in quel 48% di popolazione che ritiene gli occhiali da sole non indispensabili? «Forse è meglio che vi ricrediate», suggerisce Loperfido. «Una esposizione non protetta degli occhi può provocare reazioni nel breve periodo come fotosensibilità, irritazioni e arrossamenti transitori (congiuntiviti, ustioni della cornea, forte lacrimazione, fotocheratite che è una scottatura della superficie oculare). Nel lungo periodo i danni possono essere anche più gravi, provocando cataratta e maculopatie, vere e proprie lesioni alla retina che possono essere favorite dall'esposizione ai raggi solari».

Per i più piccoli

Bambini e adolescenti, poi, vanno protetti più degli altri. Fino a 15 anni i loro occhi e la loro pelle sono particolarmente delicati. E' necessario proteggerli con occhiali, cappello e maglietta. Anzi, i bimbi al di sotto di un anno di vita non dovrebbero mai essere esposti direttamente al sole. 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. In Italia la cultura della prevenzione durante l'infanzia è però ancora poco diffusa: **il 66,8% dei bambini dai 4 ai 10 anni non porta gli occhiali da sole**. 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.

Un occhiale da sole non vale l'altro!

Proteggere i nostri occhi con occhiali da sole deve diventare una salutare abitudine – per grandi e piccini – esattamente come mettersi la crema protettiva sulla pelle. Per questo è fondamentale indossare un paio di occhiali da sole di qualità. Spesso in spiaggia, nei mercati, sulle bancarelle nelle grandi città vengono venduti occhiali da sole contraffatti che non sono in grado di garantire la protezione dai raggi solari. **Rivolgersi per l'acquisto al personale specializzato presente nei centri ottici è una forma di saggezza e una garanzia di qualità.**

Protetti in un touch

E se abbiamo dei dubbi su quale occhiale scegliere, ecco la soluzione: **Commissione Difesa Vista - con il Patrocinio del Ministero della Salute e con la collaborazione di Unipro - ha creato un'applicazione per i telefonini, "Sole Amico"**, con l'obiettivo di dare consigli utili per proteggere gli occhi. Basta qualche semplice click e in base al proprio fototipo (colore capelli, occhi e carnagione) e al luogo dove ci si trova consiglia quale filtro usare sia per gli occhiali sia per le creme protettive. Per maggiori informazioni: www.c-d-v.it e pagina Facebook.

Consigli pratici per un'esposizione sicura

Con uno smartphone a portata di mano, il gioco è fatto: bastano poche mosse per scoprire quali sono le lenti più adatte alle nostre esigenze. Ci sono comunque dei consigli da seguire sempre, per farsi il sole "amico"!

- ✓ Limitare l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio). Rimanere all'ombra, indossando gli occhiali da sole sempre.
- ✓ Chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi UV: le lenti convergenti, ovvero di potenza ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. E' quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole "graduato".
- ✓ Evitare lampade solari e lettini abbronzanti. Se proprio non ci si può rinunciare, utilizzare sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.

E per la scelta dell'occhiale

- ✓ la montatura deve essere ben aderente alla radice del naso
- ✓ meglio optare per occhiali ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati)
- ✓ associare l'uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo
- ✓ 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

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.

Per informazioni:

Fast-Com – Ufficio Stampa Cdv

Michela Mezzolo

Tel: +39 02 87280954

Cell. +39 340. 2146623

michela.fastcom@grupposantagostino.com