



Commissione Difesa Vista

SGUARDI PROTETTI

Occhio al sole!

Commissione Difesa Vista ricorda la necessità di indossare sempre occhiali da sole di qualità per salvaguardare i propri occhi

Dati allarmanti in merito al rapporto tra gli italiani e la salute oculare: solo il 15% utilizza sempre gli occhiali da sole riconoscendone l'importanza assoluta

Categorie a rischio: il 60 % dei bambini non indossa lenti scure e tra gli anziani questa percentuale cresce spaventosamente

CDV mette a disposizione la App gratuita SOLE AMICO, fresca di restyling, per consigliare quale occhiale scegliere in base al proprio fototipo e al posto in cui ci si trova

Milano, Maggio 2015 – **Commissione Difesa Vista, CDV**, è impegnata, da oltre quarant'anni, nel sensibilizzare gli italiani sul tema della salute del bene vista. Con la bella stagione torna alla ribalta la delicata questione **sole e occhi**. Ancora tanti gli errori nell'utilizzo dell'occhiale da sole: unico indiscusso strumento protettivo troppo spesso sottovalutato. «*Gli occhi sono strutture delicate, che necessitano di un'adeguata protezione durante tutto il corso dell'anno*», spiega il Dott. **Francesco Loperfido**, consulente della **Commissione Difesa Vista**, Responsabile del Servizio di Oftalmologia Generale dell'Ospedale San Raffaele di Milano e Professore a contratto con l'Università Vita e Salute. «*E' fondamentale utilizzare gli occhiali da sole soprattutto quando l'irradiazione è più intensa e si trascorre più tempo all'aria aperta, con una maggiore esposizione a luce, raggi UV, vento, sabbia, acqua salata o ricca di cloro, polline e polveri sottili. Proteggere i nostri occhi deve diventare una salutare abitudine, da insegnare anche ai nostri bambini*».

I dati purtroppo vanno nella direzione opposta: solo il 15% degli italiani tende a indossare sempre gli occhiali da sole mentre il 30% li indossa raramente. Inoltre, spesso ci si lascia "abbagliare" dall'occhiale

contraffatto, facendo acquisti in canali non autorizzati e provocando in questo modo danni all'economia e, ancor peggio, ai nostri occhi.

«Gli occhiali da sole di qualità, acquistati nei centri ottici, sono l'unico strumento che può proteggere i nostri occhi, ovunque ci troviamo e in qualsiasi condizione atmosferica», continua il Dott. Loperfido. *«Purtroppo sono sempre più numerosi i venditori ambulanti in città e in spiaggia che attraggono il consumatore con articoli a bassi costi, firme contraffatte e messaggi ingannevoli, dietro cui si nasconde l'insidia dell'occhiale non certificato, che espone da un lato al rischio di danni agli occhi a causa di lenti non a norma, e dall'altro può provocare importanti reazioni allergiche alla pelle causate dalla non conformità dei materiali utilizzati per le montature stesse».*

A ognuno il proprio occhiale

Gli occhiali da sole andrebbero scelti ad hoc, a seconda della situazione e dell'utilizzo che se ne deve fare, ma solo il 17% degli italiani ne possiede più di un paio. L'esperto raccomanda: *«E' fondamentale un'indagine corretta da parte dell'ottico professionista per conoscere nel dettaglio le necessità e le esigenze dell'utente in modo da saper proporre sempre l'occhiale più appropriato».* L'occhiale innanzitutto deve adattarsi al fototipo del paziente e ad eventuali patologie, che modificano l'adattamento alla luce. Ci sono poi tutta una serie di variabili che devono essere prese sempre in considerazione: l'occhiale da indossare alla guida è ovviamente diverso da quello che si porta per praticare sport, il quale deve essere in grado di abbattere i raggi UV in condizioni di performance anche estreme e deve essere resistente agli urti. Oppure ancora: in montagna la lente da sole deve avere requisiti differenti da una lente utilizzata per il mare o per passeggiate in città. La neve incrementa, infatti, l'ultravioletto e la luce blu, la quale è presente nella luce naturale tra il visibile e l'invisibile e determina nel tempo una possibile apoptosi (morte) delle cellule retiniche che potrebbe costituire l'anticamera della degenerazione maculare sia come luce diretta sia come luce riflessa (riverbero). *«Tanto più è pura e perfetta la lente quante meno aberrazioni si avranno»,* continua Loperfido. *«Sul mercato c'è un'ampia scelta di lenti, organiche o in cristallo, che si adeguano, per materiali e forme, ad ogni esigenza. Le lenti fotocromatiche hanno il pregio di adattarsi a ogni condizione di luminosità ma sono poco indicate per la guida perché i cristalli temperati dell'auto, riducendo il passaggio degli UV, stimolano poco il foto cromatismo della lente. Alla guida occorre invece una lente non molto scura che sappia abbattere il passaggio dalla luce al buio delle gallerie poiché l'adattamento luce/buio cambia da soggetto a soggetto anche in rapporto all'età. La lente polarizzata ideale per uno sport come la vela non va bene invece per praticare lo sci dove bisogna indossare una lente che sappia abbattere il 100% dei raggi UV e il 90% della luce blu».* Non stiamo parlando, quindi, solo di un vezzo modaiolo, ma di uno strumento che deve rispondere a criteri ben precisi.

Le categorie a rischio

Ancora più attenzione per i soggetti maggiormente a rischio: i **bambini** - nei confronti dei quali sono i genitori ad avere una grossa responsabilità - e gli **anziani**. Paradossalmente sono proprio queste le

categorie che meno indossano gli occhiali da sole: solo l'11% dei giovanissimi e il 10% degli over 55 li utilizza con regolarità.

Il 60% dei bambini tra i 2 e i 6 anni non ha mai indossato un occhiale da sole mentre i loro occhi, particolarmente delicati fino ai 15 anni, andrebbero protetti più degli altri. Un occhiale da sole sicuro, cappello e maglietta sono fondamentali per difendersi dal sole, soprattutto in condizioni estreme (mare/montagne) dove le superfici riflettenti possono aumentare la percentuale di UV.

Preoccupante anche il bassissimo utilizzo dell'occhiale da sole nella fascia della terza età, quando sia l'incremento della dacriopatia, ovvero l'alterazione della qualità/quantità del film lacrimale, sia l'opacità del cristallino - che ha il suo naturale processo di invecchiamento con l'età - inducono a una maggior fotofobia. La protezione degli occhi negli anziani è quanto mai necessaria e dovrebbe avvenire con l'utilizzo di lenti fotocromatiche o con lenti che assicurino un'alta percentuale di sbarramento agli UV.

Le patologie

Con gli occhi non si può scherzare e occorre seguire alla lettera i vademecum dell'esperto se non si vogliono avere brutte sorprese! Un'esposizione al sole in totale sicurezza si può avere solo scegliendo di indossare sempre l'occhiale più adatto. *«L'esposizione, prolungata o impropria degli occhi ai raggi ultravioletti e alla luce blu provoca danni acuti e cronici»* conclude il Dott. Loperfido. *«Se ci si espone al sole a occhio nudo o con un occhiale inidoneo si può provocare disidratazione e l'infiammazione della superficie corneale – cheratiti attiniche – la cui sintomatologia è espressione di dolore insopportabile soprattutto con un'accentuata fotofobia e in cheratocongiuntiviti, quando coinvolta anche la congiuntiva. La continua esposizione alla luce solare senza occhiali da sole provoca invece delle patologie croniche come la cataratta e le maculopatie. Per questo è necessario imparare, fin da piccoli, a proteggersi.»*

I danni possono coinvolgere:

la superficie dell'occhio con:

1. CONGIUNTIVITI: irritazione della congiuntiva bulbare e palpebrale
2. CHERATITI ATTINICHE: infiammazioni e danni della superficie corneale dovute anche al processo di disidratazione
3. Probabile incremento dell'opacità del cristallino per esposizione prolungata all'ultravioletto

la parte più interna dell'occhio con:

1. MIODESOPSIE: incremento dei corpi mobili vitreali
2. Possibile contributo alla degenerazione maculare (apoptosi cellulare e luce blu)

App Sole Amico

Per facilitare la scelta dell'occhiale più adatto si può scaricare, gratuitamente, la **App Sole Amico**, rinnovata nel layout grafico e nei contenuti, sviluppata da **Commissione Difesa Vista** e **UNIPRO**,

l'Associazione Italiana delle Imprese Cosmetiche. La App è un metodo semplice ed efficace per avere consigli in tempo reale su come proteggere occhi e pelle in modo adeguato, senza correre rischi. Con un "click" si può scoprire il proprio fototipo rispondendo a semplici domande (sesso, fascia di età, colore dei capelli, colore degli occhi, carnagione ...), in base ad esso e alla quantità di UV presenti nel luogo in cui ci si trova, la App consiglia quale filtro usare sia per gli occhiali sia per le creme protettive. Ancora più ampia la sezione "Consigli degli esperti" dove l'oculista e il dermatologo rispondono a una serie di interessanti questioni sollevate dalla gente comune, intervistata per strada, in cui sarà molto facile immedesimarsi trovando preziosi suggerimenti. Per mettersi alla prova e capire se ci si sa proteggere, ci sono anche dei veloci e divertenti quiz. Uno strumento immediato e interattivo per non farsi trovare impreparati e giocare d'anticipo!

La App è scaricabile da:

<https://itunes.apple.com/it/app/sole-amico/id504873299?mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gwcworld.soleamico3>

Consigli pratici

Ecco alcune regole da rispettare assolutamente per non mettere a rischio la salute degli occhi:

- 1) Acquistare gli occhiali presso centri ottici che potranno suggerirvi la scelta corretta anche in base alle vostre esigenze, consigliandovi le lenti più adeguate. Non affidarsi ad ambulanti o negozi non specializzati che vendono occhiali da sole con presunte protezioni ai raggi UV (totalmente o parzialmente inadeguate)
- 2) Scegliere l'occhiale da sole in base:
 - all'utilizzo che se ne deve fare: se lo si deve indossare tutti i giorni, per praticare attività sportiva oppure per guidare
 - ai luoghi dove intendiamo recarci in vacanza o per un viaggio
 - all'attività sportiva che si pratica (sci, vela, ciclismo, golf, guida, ecc..)
- 3) ridurre al minimo l'esposizione al sole dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio e avere sempre un "occhio di riguardo" per bambini e terza età
- 4) Per chi ha difetti visivi è bene sapere che per i miopi è preferibile il colore marrone delle lenti da sole, mentre per gli ipermetropi è meglio il grigio-verde e che le lenti possono essere sia graduate sia progressive
- 5) la montatura deve essere ben aderente alla radice del naso, preferire occhiali ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati) e utilizzarli assieme a un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo
- 6) Ricordarsi di indossare gli occhiali 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
- 7) Anche con il cielo nuvoloso vanno portati gli occhiali da sole poiché filtra comunque il 70% dell'UV e in questo caso, rispetto al sole diretto, l'irraggiamento è più disomogeneo e quindi più fastidioso.

Per sapere se un modello è conforme bisogna sempre verificare:

- *la presenza della marcatrice CE sulla montatura*
- *che ci sia la nota tecnica informativa (presenza della norma EN 1836/2006) e il riferimento della norma europea UNI EN 1836 (o solo EN 1836)*
- *l'identificazione del fabbricante o del fornitore*
- *il numero della categoria del filtro solare della lente (da 0 a 4)*
- *il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.)*
- *la presenza delle istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia dell'occhiale stesso*

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:

ANFAO
Assogruppi Ottica
Federgruppi Ottica
Federottica
Mido
Vision + Onlus.

UFFICIO STAMPA
FAST-COM SRL
Tel. 0287280950

simonetta.fastcom@grupposantagostino.com
antonella.fastcom@grupposantagostino.com