



Commissione Difesa Vista

VACANZE ESTIVE 2015

## GUIDA PRUDENTE E OCCHI PROTETTI

**COMMISSIONE DIFESA VISTA RICORDA: PER VIAGGIARE SICURI  
BISOGNA INDOSSARE OCCHIALI DA SOLE E DA VISTA  
ADEGUATI**

**Particolare riguardo per chi ha difetti visivi, attenzione all'effetto  
"abbagliamento" e alla secchezza oculare**

**Evitare le distrazioni, la velocità elevata e l'uso di alcool e droghe  
perché alterano la percezione visiva**

Milano, Luglio 2015 – Estate vuol dire caldo, sole e vacanze! Moltissimi gli italiani che si metteranno alla guida in questi mesi perché, nonostante la crisi, tutti si meritano un po' di riposo. Che sia solo una gita fuori porta o le ferie tanto attese, l'importante è **mantenere sempre fresca l'attenzione al volante**.

E' necessario un check-up completo sia della macchina o della moto sia dei propri occhi, perché, ancora oggi, **oltre il 30% dei conducenti non possiede i requisiti minimi di capacità visiva previsti dal Codice della Strada**. *«Il problema della vista legato alla guida è spesso sottovalutato da chi usa l'auto saltuariamente»*, afferma 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. *«In estate però anche questi soggetti si trovano a doversi mettere in auto in maniera "continuativa", affrontando anche viaggi di molte ore»*. Ecco perché ci sono dei parametri che vanno rispettati dai soggetti "normali" e da chi ha difetti visivi di qualsiasi entità. Bisogna tenere conto anche dei **fattori ambientali e stradali** come sole, nebbia, asfalto bagnato, passaggi da ambiente luminoso a gallerie e viceversa.

Uno dei fattori principali che determina la sicurezza alla guida è l'**acuità visiva**, la qualità della visione, che si preserva e favorisce con **correzione** e **protezione**. La **correzione**, spesso sottovalutata, è obbligatoria **per coloro che presentano difetti visivi**, anche minimi. Durante le ore del giorno i miopi vedono meglio, ma quando

la luce cala la pupilla si dilata riducendo le capacità accomodative dell'occhio e acutizzando i difetti visivi. Mai come alla guida è importante quantificare il reale difetto visivo e correggerlo, perché se vediamo quanto prima un ostacolo o una segnaletica possiamo ottimizzare la nostra reazione. **La protezione verso l'ultravioletto**, invece, è **obbligatoria per tutti**. «*La strada*», precisa **il consulente di Commissione Difesa Vista**, «*ha spesso superfici riflettenti che affaticano i nostri occhi. Per questo è necessario indossare un paio di occhiali da sole di qualità, acquistati in centri ottici certificati, diffidando dei prodotti "da bancarella"*».

\*\*\*\*\*

Elemento non di poco conto da tenere in considerazione quando ci si mette alla guida è il repentino **passaggio dalla luce al buio e viceversa**, attraversando le gallerie. Sono situazioni improvvise e pericolose che richiedono un "adattamento" all'abbagliamento, sia in ingresso che in uscita, che varia da soggetto a soggetto e che si allunga se si hanno condizioni fisiologiche – miopia o astigmatismo - o patologiche - cataratta, glaucoma oppure retinopatia diabetica. Per facilitare l'"adattamento" è necessario indossare **occhiali da sole ad hoc**, preferendo lenti fotocromatiche che si modificano in base alle varie condizioni di luce. «*Ottimali sono le lenti polarizzate, utili alla guida se i vetri della macchina non sono già polarizzati, perché questa specifica ridurrebbe nettamente la luminosità*». L'occhiale da sole va indossato anche con il cielo nuvoloso perché l'irraggiamento irregolare degli UV può provocare il cosiddetto "effetto sonno" o la "cefalea da luce intensa".

\*\*\*\*\*

Per un comportamento corretto alla guida è utile non sottovalutare **le distrazioni** come telefono, navigatore satellitare o radio. «*Chi deve dare attenzione ad una telefonata o al navigatore, mentre è alla guida, riduce nettamente le capacità attentive, creando una situazione di emergenza*», sottolinea **l'esperto di Commissione Difesa Vista**. In particolare dopo i 40 anni, quando si ha una riduzione delle capacità accomodative, la **contemporaneità di visione a tutte le distanze** diventa fondamentale. La soluzione ideale è l'occhiale con **lenti progressive** che garantisce visione costante sia da lontano sia da vicino.

\*\*\*\*\*

Anche la **velocità** gioca un ruolo fondamentale: **più alta è la velocità, minore è il campo visivo**. A 110 km/h la capacità di vedere lateralmente si riduce del 40% e il movimento oculare si concentra su un campo ristretto; perciò, per chi ha una miopia elevata e adotta lenti spesse, sono da preferire le lenti a contatto, che offrono un campo visivo più ampio e senza distorsioni. Inoltre, per i soggetti con difetti visivi «*con l'aumentare della velocità diminuisce la percezione della*

profondità di campo e la retina perde la capacità di riportare un'immagine 3D», specifica **Loperfido**; questo potrebbe essere un dettaglio incisivo se si vogliono effettuare sorpassi in sicurezza.

\*\*\*\*\*

Ulteriore elemento da non sottovalutare per una guida sicura è la **sicurezza oculare**. L'uso prolungato dell'aria condizionata in auto, la guida coi finestrini aperti o l'aria diretta sul volto in moto tendono ad "asciugare" gli occhi, provocando l'appannamento della vista. E', perciò, consigliato fare piccole pause, spegnere il condizionatore per riequilibrare il film lacrimale e reidratare l'occhio con lacrime artificiali in caso di utilizzo di lenti a contatto.

\*\*\*\*\*

Ultima condizione, ma non meno importante, che si ripercuote sulle capacità di guida e attentive è **l'assunzione di antistaminici, psicofarmaci, miorilassanti, droga o alcool**. «Sono tutte sostanze che alterano enormemente l'acuità visiva e, in alcuni casi, accrescono la sensibilità alla luce e distorcono la percezione dell'ambiente circostante», conclude il **consulente di Commissione Difesa Vista**. La stanchezza e la sonnolenza, che aumentano con l'assunzione di queste sostanze, le ore continuative di guida e i difetti non corretti accorciano i tempi di attenzione e reazione e causano i cosiddetti "colpi di sonno", spesso fatali.

\*\*\*\*\*

Massima cautela anche per chi affronta **viaggi in moto**. In particolare, l'occhiale polarizzato è consigliato solo se la visiera del casco non ha già questa specifica. E' importante scegliere **occhiali in policarbonato**, molto più resistenti agli urti e optando per montature che favoriscano una migliore aderenza al casco o preferendo le lenti a contatto a ricambio giornaliero. Infine, è necessario l'uso di occhiali da sole con lenti di **grado 3 o 2**, in rapporto anche alla visiera, se è colorata o meno.

\*\*\*\*\*

### **Consigli dell'esperto per una guida sicura:**

- 1- Utilizzare occhiali con **lenti infrangibili** e non in vetro per non causare gravi danni all'occhio in caso di scoppio di air-bag o caduta in moto;
- 2- Quando si perdono le capacità accomodative, prediligere **lenti progressive** per permettere una contemporaneità di messa a fuoco da lontano, medio e vicino.

- 3- Usare sempre gli **occhiali con lenti da sole** durante il giorno, ma non troppo scure perché distorcono la percezione del paesaggio circostante. Evitare le lenti fucsia, azzurre e rosa perché alterano i colori, mentre quelle gialle aumentano luminosità e contrasto soprattutto con cielo nuvoloso o nebbia. Ottime le lenti specchiate per chi ha gli occhi chiari e quelle sfumate adatte sia per l'esterno che per l'interno dell'abitacolo;
- 4- Prediligere occhiali da sole di **categoria 3** perché filtrano il 10-20% dei raggi solari, mentre per la guida in alta montagna è preferibile la **categoria 4**, soprattutto al mattino quando la quantità di ultravioletto e luce blu è maggiore;
- 5- Se si sceglie di utilizzare lenti a contatto – preferibilmente giornaliere - ricordarsi di aumentare la frequenza di **ammiccamento** e idratare spesso l'occhio per evitare la secchezza oculare. Portare sempre con sé un occhiale da vista da sostituire alle lenti a contatto.

**Per sapere se un occhiale è conforme bisogna sempre verificare:**

- la presenza della marcatura 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**  
**Federottica**  
**Mido**  
**Vision + Onlus.**

UFFICIO STAMPA  
FAST-COM SRL  
Tel. 0287280950  
[simonetta.fastcom@grupposantagostino.com](mailto:simonetta.fastcom@grupposantagostino.com)  
[antonella.fastcom@grupposantagostino.com](mailto:antonella.fastcom@grupposantagostino.com)