



Commissione Difesa Vista

Estate al sole: in valigia, la protezione per gli occhi

In spiaggia, durante le attività outdoor, o per strada, è fondamentale proteggere gli occhi. Il primo consiglio degli esperti di Commissione Difesa Vista per i consumatori è di usare gli occhiali da sole e rivolgersi a centri autorizzati. E per i genitori: insegnate ai bambini a proteggere i propri occhi

Milano, luglio 2016 - Il 56% della popolazione europea nel 2015 possedeva un paio di occhiali da sole, mentre il 63% ne possiede uno da vista. Sono gli ultimi dati di "**Optical Monitor**", ricerca semestrale sui trend nel mercato dell'eyewear, che rivelano anche una distinzione importante nei comportamenti dei consumatori: si comprano gli occhiali da vista o da sole per motivi diversi: quelli da vista per motivi di salute; quelli da sole sulla base di ragioni più emozionali. E invece gli occhiali da sole sono **un accessorio fashion di importanza fondamentale per la vista, in particolare in estate.**

Lo ricordano gli esperti di **Commissione Difesa Vista-CDV**, Associazione che riunisce ANFAO, AIMO, Assogruppi Ottica, Assottica e Federottica, che da oltre quarant'anni si occupano di sensibilizzare sul tema della salute della vista e in estate ricordano alcuni aspetti fondamentali per la protezione degli occhi. La vita all'aria aperta, l'esposizione a raggi UV, vento, sabbia, acqua di mare sono infatti potenziali elementi da cui l'occhio va protetto. Per adulti e bambini, i consigli degli esperti partono dalla necessità di rivolgersi a professionisti.

Le linee guida:

1. Raggiungere consapevolezza del fatto che gli occhiali da sole non sono solo un accessorio, ma un elemento fondamentale per la **difesa della vista**, in particolare in estate con la maggiore predisposizione alla vista all'aria aperta e il potenziale maggiore impatto dei raggi solari su tutte le attività, dallo sport, al lavoro e al relax.
2. Per informarsi su rischi e prevenzione, fare riferimento a **professionisti del settore** che possono supportare nella scelta dell'occhiale più adeguato e dare consigli aggiuntivo per una migliore difesa dell'occhio e per la maggiore rispondenza alle esigenze del consumatore, in particolare nel periodo estivo.



Commissione Difesa Vista

3. Acquistare gli occhiali da sole esclusivamente attraverso **canali di vendita autorizzati**: in tal modo si ha la certezza della conformità del prodotto occhiale ai requisiti richiesti dalla normativa vigente, in particolare rispetto alla qualità delle lenti e della montatura; un discorso importante tanto più per i bambini, fascia più delicata di consumatori.
4. Individuare e fidarsi solo di **prodotti certificati**, evitando marchi e occhiali di dubbia provenienza: solo così il consumatore sarà certo di avere uno strumento reale di protezione della salute degli occhi, con lenti a norma e materiali controllati. Sono quindi da verificare la marcatura CE sulla montatura, la nota tecnica informativa, la categoria del filtro solare della lente (da 0 a 4, dove 0 indica il filtro meno "schermante" e il 4 quello consigliato in presenza di una forte illuminazione), il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.).
5. Scegliere (e consigliare) gli occhiali da sole sulla base della **destinazione d'uso** (sport, spiaggia, guida, etc.) seguendo i consigli di un esperto che potrà anche fornire un orientamento prezioso sulla strategia migliore di protezione solare a seconda del difetto visivo (es. le lenti marroni per i miopi, quelle grigio-verde per gli ipermetropi). Il ruolo dei punti vendita di ottica, in particolare in Italia, viene infatti valorizzato anche dalla capacità di dare consulenza, approfondendo le esigenze del cliente (dall'uso, al fototipo, a eventuali allergie e patologie della vista).
6. Analizzare e aggiornare i propri dati sulla vista con **visite oculistiche periodiche** per verificare eventuali patologie, valutare eventuali danni, anche derivanti da esposizione al sole o a situazioni di particolare rischio per la vista (es. maculopatie).
7. Assumere (e consigliare da parte degli addetti ai lavori) uno **stile di vita** che favorisca la protezione della vista, anche in vacanza. In particolare, evitare l'esposizione al sole nelle ore centrali della giornata, proteggere la fronte possibilmente con una visiera e salvaguardare soprattutto le fasce più esposte ai rischi (bambini e terza età).

I suggerimenti degli esperti sono principalmente rivolti agli **adulti, decisori e responsabili della salute dei bambini**: da loro dipende **la trasmissione** ai bambini **di regole e stili di vita** e la cultura della prevenzione fin dalla più tenera età.

I numeri parlano infatti di una situazione su cui è indispensabile **richiamare l'attenzione dei genitori**: circa il 35% dei ragazzi under 14 non si sottopone a controlli della vista da oltre due anni o utilizza dispositivi di correzione non adeguati. Inoltre, la percentuale di popolazione infantile che utilizza lenti



Commissione Difesa Vista

correttive è veramente bassa, proprio nel caso in cui invece gli occhi degli under 15 siano più bisognosi di una protezione ad hoc.

Tra i bambini, questi **i difetti visivi** maggiormente riscontrati: il 33% è risultato essere ipermetrope e il 16% astigmatico; il 4% è invece risultato affetto da exforia, 10% i miopi e 6% le sospette ambliopie. Nel restante 31% dei casi sono stati segnalati sospetti mal di testa oftalmici, lievi astigmatismi o ipermetropie, lievi strabismi.

Per i genitori la **prevenzione** diventa un obbligo e l'estate il momento più delicato perché i bambini sono maggiormente soggetti agli effetti nocivi dei raggi UV. Nei bimbi infatti il cristallino, cioè, la "lente" interna dell'occhio che consente la messa a fuoco, è in formazione fino al 12° anno di età. Pertanto, gli occhi dei più piccoli possono subire scottature veloci e serie. È altresì importante che i bambini non siano esposti alla luce diretta del sole e che, oltre ad indossare un buon paio di occhiali da sole, siano protetti anche da un cappellino con visiera.

Seguendo i suggerimenti degli esperti, i genitori possono adottare alcune strategie per **coinvolgere i bambini sul tema**, a partire dalla scelta dei propri occhiali da sole: il costo dei dispositivi certificati per i bambini è molto basso rispetto al ruolo che svolgono e sono progettati con design su misura, in grado di attirare l'attenzione dei bambini, con personaggi dei cartoons, delle favole e tanti colori.