



Commissione Difesa Vista  
Onlus

## **Il benessere visivo non va in vacanza: il vademecum per l'estate di Commissione Difesa Vista Onlus**

*I consigli da seguire per prendersi cura dei propri occhi, anche alla guida*

La stagione estiva è alle porte e che sia il mare o la montagna la meta prescelta per le vacanze, il pericolo derivante da un'esposizione diretta ai raggi ultravioletti è ogni anno più significativo. Complici i cambiamenti climatici e una graduale riduzione dell'ozono che avvolge l'atmosfera, i raggi UV riescono più facilmente a raggiungere la superficie terrestre e a rappresentare una minaccia per la salute dell'uomo, sia per la sua pelle sia per la vista. «*Siamo impegnati in prima linea nella condivisione delle buone pratiche a tutela del benessere visivo durante l'estate, insieme alle indicazioni sugli errori più comuni da evitare in questo periodo dell'anno*», spiega il Presidente di **Commissione Difesa Vista Onlus Vittorio Tabacchi**.

### **COME PRENDERE IL SOLE IN MODO SICURO?**

I raggi UV consistono in radiazioni ultraviolette in grado di riflettersi sul terreno e su un'ampia gamma di superfici, così come oltrepassare anche molti tessuti (ad esempio quello dell'ombrellone) e barriere (un cielo nuvoloso è solo all'apparenza non attraversato dai raggi solari): non basta quindi, per proteggersi, ripararsi all'ombra. L'acqua del mare è infatti in grado di riflettere dal 10 al 20% dei raggi solari, ma anche per gli escursionisti che si recano in montagna camminare senza un'adeguata protezione può comportare danni alla superficie oculare.

Il **bisogno di un'adeguata informazione** su come tutelare la propria vista durante il periodo estivo emerge dal fatto che sebbene **l'85% degli italiani** dichiara di conoscere il pericolo rappresentato dall'esposizione prolungata degli occhi al sole, **una quota inferiore al 69%** usa gli occhiali da sole: la quota diminuisce al crescere dell'età (solo il 55% tra i senior di oltre 74 anni li utilizza). I dati evidenziano quanto sia necessario investire **risorse e impegno** nella diffusione di informazioni chiare e puntuali sulla salute visiva, al fine di promuovere **stili di vita consapevoli**.

### **L'IMPORTANZA DELLA PROTEZIONE DEGLI OCCHI IN RELAZIONE ALL'ETÀ**

“È fondamentale proteggere gli occhi fin dall'infanzia. Fino al dodicesimo anno di età, infatti, il cristallino, la “lente” interna all'occhio che consente la messa a fuoco, è ancora in fase di formazione ed è molto vulnerabile. Ecco perché gli occhi dei più piccoli vanno sempre protetti con occhiali da sole di qualità.

**Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista Onlus**

Stella Casazza – 349 3579552 – [stella.casazza@cmailander.it](mailto:stella.casazza@cmailander.it)

Gaia Palma – 334 6060961 – [gaia.palma@cmailander.it](mailto:gaia.palma@cmailander.it)



## Commissione Difesa Vista

Onlus

In estate oltre al sole è molto importante proteggere gli occhi dei più piccoli dal vento che stimola fattori irritativi soprattutto in alcuni soggetti, in questi casi è consigliabile un occhiale di tipo avvolgente come per esempio gli occhiali con visiera. Nell'adulto l'occhiale da sole diventa un fattore indispensabile per evitare la fotofobia e deve rispondere anche a requisiti di una vita che all'aria aperta è molto diversa da quella quotidiana in città, se si fa attività sportiva in montagna o al mare è importante avere sempre degli occhiali adeguati ovvero personalizzati in base alle ore di esposizione all'esterno, all'attività sportiva svolta all'aperto e in base alle esigenze visive che sono legate anche ai difetti visivi.

Infine statisticamente le persone anziane spesso si trascurano e non utilizzano occhiali protettivi che invece sono necessari in primis per contrastare un'eventuale maculopatia a cui si è maggiormente esposti con il passare dell'età e in secondo luogo se si è stati operati di cataratta si ha una fotofobia molto più alta non avendo più un cristallino che in parte proteggeva e quindi l'occhio è ulteriormente esposto alla luce diretta, per questo spesso chi ha subito questi interventi preferisce stare in penombra o comunque utilizzare un occhiale protettivo. Le persone anziane inoltre hanno un occhio molto più asciutto poiché la lacrimazione diminuisce con l'età e quindi gli stimoli irritativi del vento e del sole possono essere ridotti con un occhiale da sole protettivo e avvolgente", sottolinea **Francesco Loperfido**, responsabile del servizio **Oftalmologia Generale dell'Ospedale San Raffaele di Milano e oculista della Commissione Difesa Vista**.

D'estate l'utilizzo combinato di occhiali da sole e lenti a contatto offre una soluzione ideale per avere, allo stesso tempo, una visione ottimale e una corretta protezione dai raggi UV. Alcune lenti a contatto in commercio sono dotate di filtri che bloccano il passaggio dei raggi UVA e UVB. È importante ricordare che le sole lenti a contatto non sono sufficienti, è necessario portare sempre gli occhiali da sole e il cappello per garantire la massima protezione, anche delle strutture vicine agli occhi.

### **QUANDO LA TECNOLOGIA È NEMICA DEL SOLE?**

In estate si moltiplicano le occasioni in cui occorre avere a cuore la propria salute visiva. Sottovalutati sono di solito i danni derivanti da un **uso improprio di smartphone e tablet**. Fissare direttamente il sole anche per pochi secondi infatti, ad esempio per scattarsi un selfie, può arrecare lesioni acute alla retina, come se si stesse osservando un'eclissi senza una schermatura delle radiazioni luminose. Lo schermo dei device esposto al sole è infatti una potente superficie riflettente che fa convergere i

**Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista Onlus**

Stella Casazza – 349 3579552 – [stella.casazza@cmailander.it](mailto:stella.casazza@cmailander.it)

Gaia Palma – 334 6060961 – [gaia.palma@cmailander.it](mailto:gaia.palma@cmailander.it)



## Commissione Difesa Vista

Onlus

raggi UV sulla macula (la parte più nobile della retina), innescando processi degenerativi. In questo caso nemmeno degli occhiali adeguati sono in grado di proteggere l'occhio da un tale effetto, per questo sarebbe preferibile evitare i selfie sotto il sole.

### **VEDERE BENE È SINONIMO DI GUIDARE BENE**

La stagione estiva è inoltre il periodo dell'anno in cui le persone intraprendono lunghi viaggi, spesso in **automobile**, per raggiungere le mete delle proprie vacanze. Si stima che circa **il 90% delle decisioni** che si assumono guidando siano dettate da motivazioni visive, per questo è fondamentale avere una buona vista. Essa è data non solo dall'acutezza visiva (che si misura con le classiche diottrie), ma include le seguenti caratteristiche: possedere un campo visivo molto ampio, saper riconoscere, mentre si è in movimento, un'automobile o una persona alla corretta distanza, saper valutare la distanza tra gli oggetti o tra un oggetto e il guidatore, essere in grado di vedere bene in caso di scarsa illuminazione e di riprendersi rapidamente dall'abbagliamento in caso di fari alti, poter dirigere facilmente e automaticamente ambedue gli occhi sullo stesso oggetto, essere in grado di cambiare rapidamente e facilmente il fuoco degli occhi da un soggetto lontano a uno vicino e infine, riconoscere immediatamente i vari colori e saperli distinguere.

### **PAROLA D'ORDINE: QUALITÀ**

Per concludere, va ribadito che la scelta del giusto occhiale da sole non può prescindere dalla **qualità del prodotto** preso in considerazione e dalla **trasparenza e affidabilità del rivenditore** selezionato. Per questo occorre privilegiare solo i canali di vendita autorizzati come i centri ottici e invece diffidare di bancarelle, stuoie sulle spiagge, tavolini dei mercati e siti con brand contraffatti o anonimi. Spesso sono proprio i più giovani a essere attratti dal basso costo che propongono questi contesti, inconsapevoli dei danni che un occhiale inadeguato può causare alla loro salute visiva.

Anche **le lenti degli occhiali cosiddetti "taroccati" sono pericolose**: essendo molto scure, costringono a tenere gli occhi ben aperti, privandoci di quell'automatismo che ci fa socchiudere gli occhi di fronte a una luce diretta. Una lente di qualità invece è in grado di assorbire le radiazioni dannose UV comprese tra i 300 e i 400 nm e in modo progressivo anche le radiazioni visibili ad alta energia (luce blu) comprese tra i 400 e i 500 nm, lasciandone filtrare non più del 5%, così da non alterare la percezione dei colori.

**Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista Onlus**

Stella Casazza – 349 3579552 – [stella.casazza@cmailander.it](mailto:stella.casazza@cmailander.it)

Gaia Palma – 334 6060961 – [gaia.palma@cmailander.it](mailto:gaia.palma@cmailander.it)



Commissione Difesa Vista  
Onlus

**Commissione Difesa Vista Onlus (CDV)**

*L'esperienza di Commissione Difesa Vista nell'informare correttamente su argomenti legati alla salute della vista è molto ampia. CDV opera dal 1972 e, nel corso degli anni, ha organizzato seminari, convegni e workshop relativi al tema degli occhi e della visione, ha commissionato ricerche scientifiche, fino a concentrarsi nell'attività di prevenzione e screening visivi gratuiti rivolti alla cittadinanza. Negli ultimi anni sono state testate più di 25mila persone (tra cui anche i bambini per evidenziarne preventivamente il grave problema dell'ambliopia), raccogliendo dati importanti sulla salute oculare e sul benessere visivo degli italiani, troppo spesso trascurato. Sono soci di CDV Onlus: ANFAO, ASSOTTICA Gruppo Contattologia, Assocerto, Federottica, G.O.A.L. – Gruppo Oculisti Ambulatoriali Liberi.*

Per informazioni e approfondimenti <https://www.c-d-v.it/>  
Commissione Difesa Vista Onlus è anche su [Facebook](#) e [Instagram](#)