



Commissione Difesa Vista

Estate, sole e... attenzione alla vista!

I consigli di Commissione Difesa Vista ETS per proteggere gli occhi anche in vacanza

Sole, make-up, lampade abbronzanti e ambienti esterni: in estate la bellezza inizia dalla protezione visiva

Con l'arrivo dell'estate, aumenta il desiderio di una pelle dorata, ma è fondamentale ricordare che **l'abbronzatura è una reazione a un danno cutaneo**: per proteggersi, il corpo stimola i melanociti a produrre più melanina, il pigmento responsabile della colorazione scura.

Che provenga dal sole o da lampade abbronzanti, l'esposizione ai raggi UV può comportare rischi concreti: invecchiamento precoce, infiammazioni cutanee, e soprattutto **problemi oculari** come occhio secco, cheratite attinica e cataratta.

Ricordiamo le buone pratiche per proteggersi...

Per godersi l'estate in sicurezza, è fondamentale adottare piccoli gesti quotidiani che fanno la differenza per la salute visiva e per quella della nostra pelle. Ecco le buone pratiche da non dimenticare:

- **Occhiali da sole: diffida dalle imitazioni**
Scegli solo modelli certificati con protezione 100% UVA e UVB, preferibilmente avvolgenti. Le lenti scure senza filtri adeguati sono ingannevoli e più pericolose che utili. Fondamentale è inoltre la marcatura CE, apposta sulla montatura e la nota informativa, dove devono essere riportati il numero e tipo di filtro, l'identificazione del fabbricante o del fornitore, le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia degli occhiali ed eventuali avvertenze per il loro corretto utilizzo. Privilegia esclusivamente i canali di vendita autorizzati come i centri ottici e diffida di bancarelle, stuoie sulle spiagge, tavolini dei mercati e siti con brand contraffatti o anonimi.
- **Lenti a contatto? Sì, ma con gli occhiali**
Evita di indossare le lenti a contatto durante il bagno o la doccia (in casa, al mare, in piscina). Le lenti a contatto giornaliere sono l'opzione ideale in estate perché si usano solo per un giorno e si gettano a fine giornata. Alcune lenti hanno un filtro UV che protegge la cornea dalle radiazioni nocive ultraviolette, ma il loro utilizzo non sostituisce l'occhiale da sole, che è sempre raccomandato.
- **Protezione per tutte le età**
I bambini assorbono più raggi UV rispetto agli adulti: i loro occhi devono essere protetti fin da subito. Anche gli anziani necessitano di attenzione extra.
- **Abbronzatura indoor: rischio invisibile**
Le lampade abbronzanti emettono raggi UVA e UVB che possono danneggiare la congiuntiva e la cornea. Anche esposizioni brevi ma senza protezione possono provocare infiammazioni acute e dolore. Non tenere mai gli occhi chiusi senza occhiali durante la sessione: le palpebre non sono una barriera sufficiente. I portatori di lenti a contatto dovrebbero toglierle prima di esporsi alle lampade abbronzanti per evitare alterazioni o danni alla lente e alla superficie oculare. Ricordati di idratare gli occhi con gel prima della seduta e di reidratarli a fine seduta.

Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista ETS

Stella Casazza – 349 3579552 – stella.casazza@cmailander.it

Silvia Longo – 331 5487875 – silvia.longo@cmailander.it



Commissione Difesa Vista

- **Cappello a tesa larga: il miglior alleato**
Riduce l'esposizione diretta alla luce e protegge non solo gli occhi, ma anche la pelle del viso, particolarmente delicata.
- **Make-up e salute oculare**
Utilizza prodotti waterproof per gli occhi, che siano sicuri e compatibili con le lenti a contatto. E non dimenticare di struccarti sempre accuratamente: è un gesto di bellezza, ma anche di salute.
- **Non fidarti dell'ombra (né delle nuvole)**
I raggi UV attraversano ombrelloni e nubi leggere. Anche quando il cielo è coperto o si sta all'ombra, serve comunque una protezione adeguata.
- **Evita le ore più calde**
Dalle 10 alle 16 i raggi solari sono più intensi. Se puoi, esci al mattino presto o nel tardo pomeriggio.
- **Controlla la vista regolarmente**
Una buona visione è indispensabile, specialmente alla guida o durante attività all'aperto. Prenditi cura dei tuoi occhi sempre. Non solo durante l'estate.

CDV alla Milano Beauty Week 2025: dove bellezza e prevenzione si incontrano

La bellezza comincia dallo sguardo. Con questa convinzione, **Commissione Difesa Vista ETS** parteciperà alla **Milano Beauty Week 2025** con un'attività immersiva e coinvolgente in programma il **18 settembre**, per sensibilizzare il pubblico – in particolare i più giovani – sull'importanza di proteggere la salute degli occhi, soprattutto nei mesi più caldi.

Nel cuore della manifestazione, i visitatori potranno vivere un **percorso informativo e interattivo** che, grazie all'uso di **visori di realtà virtuale**, simulerà situazioni comuni ma spesso sottovalutate: esposizione al sole, uso scorretto del trucco e utilizzo delle lampade abbronzanti.

Non mancheranno consigli pratici – basati su evidenze scientifiche – su come **struccarsi in sicurezza**, utilizzare correttamente le lenti a contatto, gestire l'occhio secco e scegliere cosmetici compatibili con il benessere oculare. Un'occasione preziosa per promuovere una **bellezza consapevole**, che parte dalla prevenzione.

*"La bellezza non è solo ciò che si vede, ma anche ciò che si protegge. Nella nostra routine quotidiana, impariamo a prenderci cura della pelle, dei capelli, del corpo — ma troppo spesso dimentichiamo gli occhi, che sono tra gli organi più esposti e delicati - afferma **Vittorio Tabacchi**, Presidente di Commissione Difesa Vista ETS. - Esporti al sole senza protezione può causare danni invisibili ma profondi. Includere la salute visiva nella cura di sé significa scegliere una bellezza più consapevole, completa e duratura."*

In questo periodo dell'anno in cui aumenta l'esposizione al sole, CDV ricorda **che non esiste un'abbronzatura sicura**, ma esiste un modo intelligente di vivere l'estate. Proteggi i tuoi occhi, proteggi la tua bellezza.

Commissione Difesa Vista ETS (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

Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista ETS

Stella Casazza – 349 3579552 – stella.casazza@cmailander.it

Silvia Longo – 331 5487875 – silvia.longo@cmailander.it



Commissione Difesa Vista

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 ETS: 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 ETS è anche su [Facebook](#) e [Instagram](#)