



Commissione Difesa Vista

I consigli di CDV per un'estate all'insegna del benessere visivo e sportivo

A OGNI SPORT IL SUO PUNTO DI VISTA

Al via la campagna di sensibilizzazione "Vista e Sport"

Complici il clima mite e le giornate più lunghe, la stagione estiva spinge molte persone a spostare la propria attività sportiva dall'interno all'aria aperta e a incrementarla. Da qui, l'importanza di promuovere iniziative di sensibilizzazione per praticare sport con un'adeguata protezione visiva.

È l'impegno che promuove **Commissione Difesa Vista ETS** attraverso il lancio di una nuova campagna intitolata "**Vista e Sport**" con l'obiettivo di educare a ottimizzare la propria visione durante tutte le attività sportive dal tennis, alla corsa, alla pallavolo, al ciclismo e al basket, proteggendo i propri occhi con ausili utili anche a migliorare le performance.

Per celebrare il nuovo connubio, **dall'11 al 13 ottobre** CDV ETS si unirà per la prima volta alla manifestazione "**Tennis & Friends**", un evento volto a promuovere la passione per questo sport, l'intrattenimento e l'importanza della prevenzione.

In questa occasione CDV offrirà la possibilità di effettuare screening gratuiti della vista.

Il presidente di Commissione Difesa Vista ETS, Vittorio Tabacchi, ha commentato: *"Negli anni siamo sempre stati vicini al mondo dello sport e da quest'anno, con Tennis & Friends, abbiamo deciso di potenziare ulteriormente il nostro impegno in questo ambito attraverso la campagna 'Vista e Sport'. È fondamentale che gli appassionati comprendano come proteggere la propria vista contribuendo così in maniera significativa a godere di un'esperienza sportiva ottimale".*

La campagna "Vista e Sport" includerà uno spot pubblicitario che promuoverà l'importanza di una vista ottimale nella pratica sportiva. CDV ETS invita tutti gli appassionati a partecipare attivamente alla campagna e a condividere la consapevolezza che la salute visiva gioca un ruolo di primo piano in ogni sport.

Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista ETS

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

Gaia Palma – 334 6060961 – gaia.palma@cmailander.it



Commissione Difesa Vista

PERCHÉ VEDERCI CHIARO QUANDO SI PRATICA SPORT?

Una **visione ottimale** è un prerequisito imprescindibile nell'attività sportiva, poiché permette di percepire meglio i contrasti, la profondità e quindi la posizione reale degli avversari e degli oggetti con cui si interagisce. Tuttavia, nella pratica non basta avere una visione ottimale: è necessario anche essere abili nel cambiare rapidamente direzione dello sguardo senza mai perdere la nitidezza, seguire la traiettoria degli oggetti in movimento, riconoscere quelli percepiti dalla visione periferica, oltre ai numerosi e piccoli dettagli.

Fondamentali risultano quindi essere i **tempi di reazione**: dal momento che tutti i gesti motori sono il risultato di un meccanismo decisionale attivato dal sistema visivo, la capacità di percepire i dettagli influisce direttamente sulla qualità della reazione e sui tempi di risposta. Una visione ottimale, attenzione periferica, capacità di anticipare gli eventi e la qualità dei movimenti oculari sono determinanti per migliorare le prestazioni sportive.

LA GIUSTA PROTEZIONE PER OGNI SPORT

A partire dalla pandemia, **il trend delle attività sportive è cresciuto**: secondo il report «[Gli Italiani e lo Sport](#)», realizzato dall'Osservatorio permanente sullo sport, spin-off di Fondazione SportCity, in collaborazione con Istat, Ibdo Foundation e Istituto Piepoli, oltre un terzo della popolazione italiana pratica sport. La corsa all'aria aperta raccoglie circa la metà delle preferenze fra gli intervistati, sintomo che sempre più persone prediligono la **pratica outdoor**.

A ogni sport corrisponde una **specificità esigenza visiva**.

Per evitare di provocare traumi ai propri occhi mentre si pratica uno sport, è fondamentale indossare occhiali protettivi specifici. Gli occhiali da vista o le lenti a contatto che indossiamo tutti i giorni, infatti, non forniscono una protezione adeguata quando facciamo sport o altre attività fisiche. Ecco perché gli occhiali protettivi vanno acquistati in negozi e centri ottici specializzati.



Commissione Difesa Vista

Ecco a titolo esemplificativo e non esaustivo alcuni degli sport per cui si consigliano protezioni individuali specifiche:

- **tennis** – richiede una spiccata coordinazione occhio-mano; la palla gialla e piccola arriva sempre dalla metà campo opposta. Una visione ottimale permette di seguire la traiettoria della palla ad alta velocità. Per questo sport sono adatti occhiali da sole con trattamento anti-riflesso e lenti colorate che ottimizzano la performance: grigio, marrone e toni ambrati sono i colori più adatti ove la valutazione della distanza è un elemento cruciale
- **corsa** – Essendo un'attività che viene praticata tutto l'anno, necessita di occhiali da sole che offrano la giusta combinazione di protezione dai raggi UV e di riduzione del riflesso
- **ciclismo** – I ciclisti da strada o da fuoristrada necessitano di una visione chiara del proprio tragitto, specialmente quando scendono a grande velocità. Montature ampie e avvolgenti proteggono gli occhi dai raggi solari, vento e pulviscolo, riducendo allo stesso tempo il riflesso. Le montature che consentono di sostituire le lenti sono ideali per affrontare tutte le condizioni meteo, ottimizzando la performance visiva: si consigliano lenti gialle in condizioni di nuvolosità o pioggia e lenti marroni o grigie in caso di bel tempo
- **basket** – richiede coordinazione occhio-mano; in campo una palla grande arancione con linee nere. La visione ottimale permette di vedere le linee in movimento, identificare la rotazione e la traiettoria, e organizzare il tiro al canestro. Sono consigliati occhiali protettivi con cinturino per evitare che scivolino durante il gioco, con lenti resistenti agli urti.



Commissione Difesa Vista

SPORT E SOLE

In estate, oltre ai raggi UV, anche fattori quali sabbia, vento e cloro possono mettere a rischio i nostri occhi.

I raggi UV, inoltre, sono 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.

Oltre a proteggere gli occhi da traumi e impatti esterni, molti occhiali sportivi sono dotati di tecnologia che scherma i raggi UV, aggiungendo un fondamentale elemento di protezione degli occhi dai danni del sole, mentre le lenti a contatto per loro natura sono uno strumento di correzione visiva particolarmente indicato all'utilizzo durante le attività sportive e possono essere indossate con maschere, caschi e qualsiasi altro tipo di copricapo sportivo.

Si raccomanda a coloro che indossano le lenti a contatto, anche se con filtro UV, di indossarle insieme agli occhiali da sole quando si pratica attività fisica all'aperto, per una completa protezione.

LA CHECK-LIST DI COMMISSIONE DIFESA VISTA ETS PER GLI SPORTIVI

- **Sottoporsi a controlli visivi regolari:** monitorare regolarmente la propria vista per individuare e correggere eventuali problematiche visive
- **Utilizzare occhiali protettivi:** se necessario, indossare occhiali specifici per lo sport praticato per proteggere e migliorare la visione.
- **Allenare la vista:** eseguire esercizi specifici per migliorare la percezione visiva e la velocità di reazione.



Commissione Difesa Vista

- **Mantenere una buona igiene visiva:** proteggere gli occhi da agenti esterni come polvere e sudore durante l'attività sportiva.

«La vista è un elemento fondamentale per la pratica sportiva e una visione ottimale può fare la differenza tra una performance mediocre e una eccellente - conclude Vittorio Tabacchi - Invitiamo tutti gli appassionati di sport a prendersi cura della propria vista per migliorare le proprie prestazioni e prevenire infortuni».

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 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, Asscerto, 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](#)