

**BENESSERE**

**PAGINE UTILI!**

# Occhio al sole!

## Meglio niente che lenti "tarocche". E il rischio è più alto per i bambini

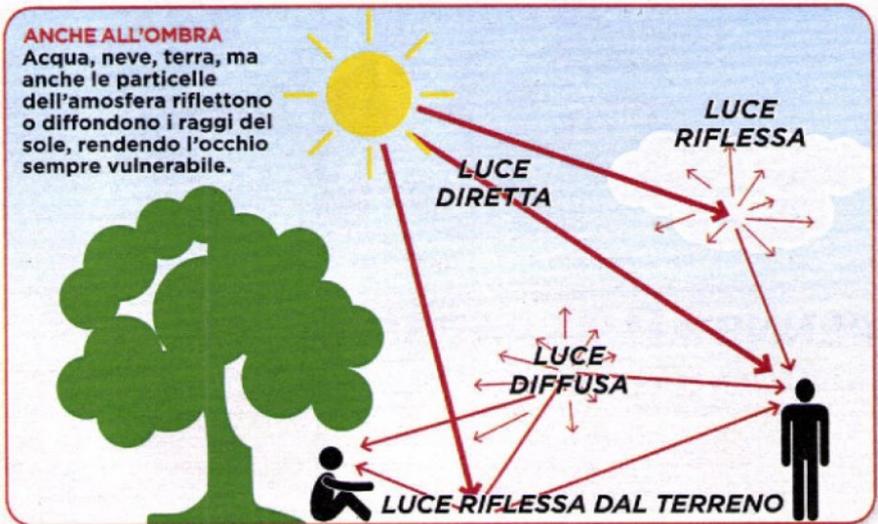
GLI OCCHIALI SCURI DA BANCARELLA FAVORISCONO LA DILATAZIONE DELLA PUPILLA, RENDENDO LA RETINA ANCORA PIÙ ESPOSTA. ED ECCO GLI ALTRI ACCORGIMENTI...

di Erika Riggi

**G**randi da diva o sottili e geometrici? Tendiamo a considerare gli occhiali da sole soprattutto un accessorio di stile, di cui possiamo fare a meno: la prova è che solo il 21% degli italiani li indossa sempre quando si espone al sole. Mentre, allo stesso tempo, non lesina in crema protettiva. «Ma le stesse radiazioni ultraviolette che possono danneggiare la pelle possono causare gravi problemi agli occhi», spiega l'oculista Pasquale Troiano, direttore della Divisione di Oculistica dell'ospedale Fatebenefratelli di Erba e consigliere della Società oftalmologica italiana. Di più: «Poiché l'occhio è un sistema di lenti trasparenti e focalizzanti, **sulla retina arriva una quantità tra 10 e 100 volte quella che arriva sulla pelle**», precisa l'oftalmologo Lucio Buratto, intervenendo a un evento Zeiss. Ecco quello che bisogna sapere (e fare) per proteggersi bene, fin dall'infanzia.

### SIGLE DI GARANZIA

● **Il 50%-80% delle radiazioni della nostra vita lo assorbiamo nei primi 20 anni.** Questo perché il cristallino è in formazione fino ai 12 anni, quindi totalmente permeabile ai raggi nocivi che possono raggiungere la retina indisturbati: con l'età si riduce la trasparenza ma anche la vulnerabilità. Fondamentale allora scegliere buoni occhiali da sole soprattutto per i bimbi, oltre a evitare di esporli nelle ore più calde della giornata: il 60% degli Uva viene emesso **tra le 10 e le 14** e tanto più



il sole è alto, tanto più hanno energia. Ancora: **le superfici riflettenti** (acqua, neve, sabbia) ne potenziano l'effetto, per questo è buona norma associare agli occhiali un cappellino.

● La Commissione internazionale sulla Protezione dalle radiazioni non ionizzanti (ICNIRP) ha fissato gli

standard di protezione, accolti dall'Organizzazione mondiale della sanità per le lenti da sole. **400nm è la lunghezza d'onda massima degli Uva**, quella componente della radiazione ultravioletta in grado di passare l'atmosfera, superare il cristallino e raggiungere la retina.

### GOCCE "MAGICHE" E LENTI A CONTATTO

Sia la luce del sole sia, anche, l'esposizione alla luce blu (quella di lampadine a led, schermi di smartphone, computer, tablet, televisori), soprattutto se prolungata, possono danneggiare l'occhio. Per questo esiste un nuovo **collirio**, da usare anche durante

l'esposizione al sole, capace di penetrare nello stroma corneale e di rimanervi a lungo formando una **vera e propria lente filtrante**. Contiene Vit B2, che assorbe la luce dannosa, Vit E e sostanze capaci di proteggere dal danno fotossidativo. Va applicato ogni 3-4

ore. Se la maggior parte delle lenti a contatto hanno questo stesso potere filtrante, **gli occhiali da vista** di norma proteggono dalle radiazioni UV "solo" fino a 380nm. Con poche virtuose eccezioni, che arrivano a proteggere fino a 400 nm. Come un occhiale da sole.

## TALE MADRE, TALE FIGLIA

Occhiali specchiati e top per due: Simona Ventura, 53, con la figlia Caterina, 9.



Questo è il valore che bisogna trovare sugli occhiali, controllando che abbiano il marchio CE. Da verificare anche la categoria di filtro solare, che va dallo 0 del meno schermante al 4 del più schermante.

● **Attenzione alle lenti scure comprate sulle bancarelle:** proteggono dal riflesso fastidioso come quelle di qualità, non dalla radiazione tossica. Così favoriscono la dilatazione della pupilla, rendendo l'occhio più vulnerabile che se fosse "nudo".

### A CIASCUNO IL SUO OCCHIALE

● Chi ha gli occhi chiari li preferirà più scuri, filtranti al 60-70%. Chi deve affrontare situazioni estreme, come alta montagna o mare aperto, può scegliere quelli po-

larizzati (riducono il riverbero) o specchiati (riflettono la radiazione). Chi ha esigenze di praticità sceglie lenti fotocromatiche, che pure hanno limiti nella capacità di assorbimento (per esempio, in macchina non cambiano colore a causa dei vetri).

● **I soggetti più fragili:** bambini a parte,

devono stare molto attenti gli **operati di cataratta**: l'asportazione del cristallino naturale opacizzato e la sostituzione con un cristallino artificiale trasparente rende la loro retina molto vulnerabile alla luce, quella del sole ma anche la luce blu (quella degli schermi di tv e smartphone). Al sole soffrono particolarmente gli allergici e chi soffre di **sindrome dell'occhio secco**.

Vento e mare asciugano: lacrime artificiali lubrificanti all'acido ialuronico sono fondamentali.

● Gli occhiali da sole non proteggono solo l'occhio ma **tutta la zona perioculare**, le palpebre e la congiuntiva (la sottile membrana mucosa che ricopre la superficie anteriore del bulbo oculare), evitando eritemi e congiuntivite.

## RISCHI? TI AVVISA L'APP

Quando il sole è alto nel cielo ma anche quando è nuvoloso: per sapere quanto intensi sono i raggi UV in un preciso momento e luogo, in Italia e pure all'estero, c'è l'App UVDetector lanciata da Zeiss. Oltre al meteo, dà consigli sul tipo di lenti più giusto per proteggersi e offre anche la possibilità di creare degli alert, cioè di **essere avvisati quando l'indice supera il valore selezionato dall'utente**.

