



Sensazione di corpo estraneo, prurito e annebbiamento visivo tra i sintomi che hanno un impatto diretto sulla vita personale e professionale. Dopo le vacanze, le condizioni possono peggiorare a causa della maggior esposizione a sole, caldo e vento. Ma il rientro in ufficio non aiuta a causa dei condizionatori che rendono l'aria secca e delle lunghe ore al computer. Lacrime artificiali senza conservanti per trovare beneficio. Al via uno studio sui giocatori di pallanuoto dell'AS Roma



Roma, 13 settembre 2018 - Caldo secco, sole e vento hanno messo a dura prova quest'estate non solo la pelle ma anche gli occhi che possono soffrire di una maggior secchezza a causa della disidratazione. La naturale lubrificazione della superficie oculare, infatti, diminuisce d'estate a causa delle temperature più elevate ma anche per l'uso dei condizionatori d'aria che rendono gli ambienti più secchi.

Ecco perché, rientrati dalle vacanze, bisogna dedicare attenzione anche agli occhi e ripristinare al più presto il film lacrimale e l'epitelio. Tra il 5 e il 35% delle persone che hanno superato i 50 anni soffre in Italia del disturbo dell'occhio secco con una prevalenza nelle donne di due terzi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la Sindrome dell'Occhio Secco uno dei disturbi tra i più ignorati e sottovalutati della società moderna con un impatto sulla vita sociale e professionale molto forte.



Prof. Aldo Caporossi

Le lacrime come 'sandwich'

Le lacrime hanno una funzione ben precisa all'interno dell'occhio ed un ruolo fondamentale per la qualità della vista. Il film lacrimale è costituito da tre strati che favoriscono l'adesione della lacrima alla congiuntiva e alla cornea e ne impediscono la sua evaporazione.

“Possiamo immaginare il film lacrimale come una sorta di sandwich - spiega il prof. Aldo Caporossi, Direttore della Clinica Oculistica Policlinico A. Gemelli di Roma - Esternamente c'è uno strato lipidico che impedisce alla componente acquosa di evaporare, internamente a contatto con le strutture oculari c'è uno strato di mucine che tiene la parte acquosa attaccata alle cellule, e la parte acquosa che è la più ampia, è localizzata in mezzo alle due precedenti”.

Grazie all'apertura e chiusura delle palpebre, il film lacrimale viene distribuito in modo uniforme così da assolvere a vari compiti come proteggere la cornea dalla essiccazione e dalle infezioni e aiutare l'ossigenazione e la corretta idratazione della cornea.

I sintomi dell'occhio secco

Quando il film lacrimale perde le sue caratteristiche, si determina una disfunzione del sistema di lubrificazione dell'occhio. È proprio in questa fase che si manifestano dei sintomi ben precisi: “E' come se non avessimo aggiunto l'olio al motore della macchina”, esemplifica l'oculista.

“Il paziente riporta la sensazione di corpo estraneo, di fatica (palpebre pesanti) e di secchezza che sono associati a bruciore, a volte a prurito e diminuzione della vista - spiega il prof. Caporossi - Se la patologia peggiora, il sintomo più severo è il dolore, che è dovuto alla presenza di una infiammazione della cornea”.

Dopo le vacanze

Molti tendono a sottovalutare l'occhio secco ritenendolo un disturbo occasionale legato magari all'uso eccessivo di computer e altri dispositivi elettronici. Eppure, proprio dopo l'estate (quando l'uso di questi dispositivi in linea di massima diminuisce) questo disturbo può peggiorare a dimostrazione del fatto che si tratta di una sindrome ben precisa.

“Il rischio, in vacanza, può essere più alto perché generalmente si trascorre più tempo all'aria aperta, spesso in luoghi come la spiaggia, la piscina, dove è più alto il riverbero dei raggi UV - spiega il prof. Caporossi - Ma lo stesso discorso si può fare per le zone di alta montagna, dove le radiazioni ultraviolette raggiungono l'occhio in maniera più diretta. Inoltre, il sole e il vento facendo aumentare l'evaporazione dell'acqua peggiorano la secchezza dell'occhio”.

Al rientro al lavoro

A questa brutta 'eredità' delle vacanze appena finite, si aggiungono le condizioni di lavoro in cui la maggior parte delle persone si trova al rientro: aria condizionata perché a settembre fa ancora caldo e molte ore trascorse con gli occhi incollati al computer: “La mancanza di ammiccamento tipica quando si trascorrono molte ore al computer - fa notare il prof. Caporossi - può portare ad una mancanza di redistribuzione del film lacrimale. Le condizioni sono poi peggiorate dal fatto che l'aria condizionata secca ulteriormente l'occhio”.

Età e genere tra gli altri fattori di rischio

Ma mentre caldo e aria condizionata sono condizioni temporanee, ci sono altri possibili fattori di rischio per l'insorgenza dell'occhio secco. Un'altra importante causa di occhio secco è la fisiologica riduzione della secrezione lacrimale che si verifica con l'età.

“Nell'adulto sopra i 60 anni - spiega l'esperto - è molto comune lo sviluppo di un deficit dello strato lacrimale acquoso dovuto proprio all'età ma nonostante ciò non si verificano problemi particolari. Tuttavia, in alcuni soggetti, in particolare di sesso femminile, la produzione di lacrime diminuisce a tal punto che si sviluppano sintomi irritativi della superficie oculare che se trascurati sfociano in una vera e propria patologia”.

In particolare, l'occhio secco si manifesta con più frequenza nelle donne: “Accade perché gli estrogeni non hanno un effetto protettivo ma anzi fanno diminuire la parte lipidica inducendo una maggior evaporazione del film lacrimale” spiega l'esperto. La situazione per le donne peggiora poi in menopausa tanto che la secchezza oculare arriva ad interessare il 50% delle over 45 e fino al 90% delle donne in menopausa: “Le variazioni di livelli ormonali tipiche di questa fase della vita delle donne possono ridurre il film lacrimale” spiega l'oculista.

L'occhio secco in chi nuota

A peggiorare i sintomi dell'occhio secco possono essere alcuni sport come il nuoto, specie nei casi in cui si pratica un'attività sportiva agonistica come la pallanuoto perché si è a contatto con acqua clorurata per periodi prolungati e senza la protezione degli occhialini. “Nuotare in piscina spesso causa rossore, prurito e irritazione agli occhi - spiega il prof. Caporossi - Tra i fattori più importanti che causano irritazioni agli occhi nei nuotatori ci sono le cloramine, cioè la combinazione tra cloro e ammoniaca”.

Lo studio sui giocatori di pallanuoto

Per questo è appena partito uno studio clinico pilota che sarà condotto su 20 giocatori di pallanuoto dell'AS ROMA. Una sorta di stress-test per esaminare il danno causato dal trauma chimico e meccanico a cui sono sottoposti gli occhi dei pallanuotisti anche se in partenza non soffrono di occhio secco. Ai giocatori sarà somministrato un collirio a base di acido ialuronico cross-linkato, coenzima Q10 e vitamina E.

“Già precedenti studi in soggetti affetti da sindrome dell'occhio secco hanno evidenziato come l'acido ialuronico determini una riduzione dell'attivazione infiammatoria della superficie oculare, favorisca la ritenzione di una grande quantità di acqua e stimoli la guarigione delle ferite corneali - spiega l'esperto - Il coenzima Q10, invece, svolge un ruolo chiave nei processi ossidativi, agendo come antiossidante lipidico extra cellulare. In aggiunta, l'acido ialuronico cross-linkato aumenta la stabilità, l'adesività e la permanenza sulla superficie oculare del coenzima Q10, consentendo un effetto di più lunga durata”.

Lo studio durerà nove settimane e valuterà l'effetto della istillazione oculare quotidiana topica di queste lacrime artificiali in occhi a contatto con l'acqua della piscina per tempi prolungati.

Come avere un po' di sollievo

La sindrome dell'occhio secco si può tenere a bada curando in primo luogo l'igiene oculare: palpebre e ciglia devono essere mantenute sempre perfettamente pulite e quindi le donne devono struccarsi bene. “Poi è indispensabile migliorare la lubrificazione dell'occhio mettendo delle lacrime artificiali monodose per evitare conservanti che potrebbero provocare irritazione e infiammazione peggiorando la situazione” suggerisce il prof. Caporossi.