



Roma,

30 luglio 2020 - Il sole restituisce molti benefici al nostro organismo, ma talvolta può rivelarsi pericoloso. Si pensa giustamente a proteggere la pelle con filtri solari diversi, ma gli occhi invece sono protetti adeguatamente? Esposizioni prolungate al sole, tanto al mare quanto in montagna, senza protezioni, possono provocare alcuni disturbi che a lungo andare diventano cofattori per patologie molto più severe rispetto alla congiuntivite da raggi solari che è comunque da evitare. E per coloro che hanno difetti di vista, meglio optare d'estate per un occhiale graduato oppure usare le lenti a contatto? A rispondere alle domande gli esperti di Aimo -Associazione italiana medici oculisti.

“Quando

si sceglie un occhiale, soprattutto nel periodo estivo, la montatura non è particolarmente importante ma deve essere abbastanza coprente per poter proteggere l'occhio. Per quanto riguarda le lenti la storia cambia, devono possedere un buon filtro, meglio se polarizzato altrimenti l'unico vantaggio che si ottiene è filtrare solo un po' di luce. Il filtro polarizzato invece ha il vantaggio di schermare tutti i raggi che non servono alla visione, e in più non si ha una sensazione di oscuramento della luce ma chi li indossa prova sollievo. Con gli occhiali polarizzati il vantaggio è che i raggi arrivano da un fronte unico e questo impedisce l'abbagliamento. E poi non c'è bisogno di spendere tanti soldi, poiché in commercio ci sono modelli a prezzi abbordabili”, spiega Lorenzo Galli, vicepresidente Aimo.

“Il colore della lente è davvero un elemento fondamentale. Ci sono molti colori di moda in commercio - prosegue Galli - però bisognerebbe scegliere il colore sulla base del proprio difetto visivo. In assenza di difetti non ci sono indicazioni precise, mentre per il miope le lenti migliori sono quelle che vanno sul marrone. Invece l'ipermetrope vede meglio con quelle che vanno sul verde. Le lenti grigie sono intermedie, cioè neutre, sono sconsigliate le lenti blu perché fanno passare la luce blu che non ci serve. Le lenti gialle o rosa non filtrano tanto, quindi non sono molto utili per proteggere l'occhio”.

“Gli occhiali da sole graduati sono una scelta vincente. Bisogna tener conto del riverbero, tanto al mare quanto in montagna - aggiunge il vicepresidente di Aimo - perché dietro l'angolo c'è il rischio d'insorgenza di congiuntiviti da raggi solari, perché come si scotta la pelle si può scottare anche la congiuntiva. In spiaggia sotto l'ombrellone vale la pena indossare gli occhiali perché la luce penetra lo stesso, e ciò è dovuto al riverbero della sabbia, mentre in altri ambienti il rischio è minore”.

“In ogni caso non bisogna mai acquistare un occhiale con leggerezza. Un modello di scarsa qualità non protegge: tanto più siamo sotto la luce del sole tanto più questa viene filtrata dal cristallino, e nel tempo può rivelarsi un cofattore all'insorgenza della cataratta o della maculopatia”.

E che dire delle lenti a contatto? “Ci sono portatori di lenti a contatto che non potrebbero vedere se non con le lenti a contatto, perché hanno grossi difetti refrattivi o una differenza notevole tra un occhio e l'altro, per cui l'uso delle lenti a contatto è assolutamente necessario. Stessa cosa anche in caso di patologie della cornea, la lente è d'obbligo e non un'alternativa all'uso dell'occhiale. I portatori di difetti refrattivi minori possono scegliere se usare o meno la lente a contatto, mentre in tutti gli altri casi l'uso è indicato anzi è ‘una terapia visiva’”, precisa il dottor Romolo Protti, consigliere Aimo.

“In ogni caso la lente ideale per questo periodo - prosegue l'esperto - è

sicuramente la lente usa e getta. Perché possiede una manipolazione limitata a livello temporale, e dal punto di vista igienico è da privilegiare. Ma vanno usate solamente quando non si avvertono fastidi agli occhi. In caso contrario vuol dire che l'occhio è infiammato e in tal caso l'uso della lente a contatto può provocare una congiuntivite o cheratite. Nel dubbio è necessario recarsi da uno specialista oculista”.

Ma

cosa ci sono limitazioni all'uso? “Nel periodo estivo, quando fa caldo - aggiunge Protti - l'occhio può essere secco, per questo è utile prima di indossare la lente lubrificare la parte con dei sostituti dei film lacrimali che servono a umettare la lente e rendere più agevole l'uso. Attenzione a vento e sabbia, e a quando si entra in acqua perché si rischia di perdere la lente. E per evitare le infezioni derivanti dall'acqua del mare o della piscina è bene usare degli occhialini o una maschera subacquea. Inoltre la lente a contatto può essere usata associata agli occhiali da sole perché non esistono occhiali da sole graduati per tutti i difetti della vista”.

Quanto

tempo si può usare la lente a contatto? “Non esiste un limite all'uso - aggiunge Protti - ma certamente non bisogna andare a dormire con la lente. Non esiste una età precisa per indossare per la prima volta le lenti a contatto. Bisogna capire l'entità del difetto visivo. L'importante è che venga effettuata prima una corretta diagnosi medica. Il fai da te è da scongiurare. Una visita specialistica e una topografia corneale è necessaria perché l'uso di una lente di diametro sbagliato è un rischio di complicanze importanti per l'occhio”.

“Una cosa banale ma molto importante da ricordare è sicuramente saper mettere e togliere le lenti. Mi rivolgo soprattutto ai ragazzi, per evitare le corse al Pronto soccorso: fate pratica prima di partire per le vacanze”, conclude il consigliere di Aimò.

*(fonte: Agenzia Dire)*