



Roma, 14 luglio 2019 - Tutti i fattori in grado di alterare il nostro film lacrimale, sia quantitativamente che qualitativamente, sono potenzialmente causa di Sindrome dell'Occhio Secco. I nostri occhi risentono del nostro stile di vita (insonnia, fumo, alcool e una dieta sbilanciata favoriscono l'insorgenza di secchezza oculare), delle temperature estreme, del tasso di umidità dell'ambiente in cui viviamo, del grado di inquinamento, in quanto sono organi direttamente in contatto con l'esterno, protetti solamente dal film lacrimale e dalle palpebre che ne favoriscono l'uniforme distribuzione grazie al frequente ammiccamento.

### **Ambiente esterno ondate di calore**

Gli ultimi 4 anni sono stati, a causa dell'incremento delle emissioni planetarie di CO<sub>2</sub>, i più caldi in assoluto nel mondo: questo ha provocato la riduzione dell'altezza dei ghiacciai dell'Antartide di circa 3 metri e inoltre c'è stata una drastica diminuzione delle precipitazioni con un numero sempre maggiore di giornate di sole.

Anche i nostri occhi risentono dei cambiamenti climatici, pertanto vanno protetti con appositi occhiali dall'eccessiva esposizione alla luce, vento e polvere e vanno spesso lubrificati con lacrime artificiali se soggetti a temperature estreme (i sintomi dovuti a secchezza oculare sono molto più accentuati in inverno e in estate secondo studi condotti in Europa e U.S.A.) o a scarsa umidità dell'ambiente.

Questo vale sia per chi lavora o pratica sport all'aperto sia per chi ha occhi molto sensibili o presenta patologie a carico della superficie oculare.

### **Inquinamento**

L'incremento della concentrazione di polveri sottili e gli alti livelli di ozono delle zone più industrializzate del mondo occidentale negli ultimi 50 anni sono strettamente correlati con una sempre maggiore incidenza di Sindrome dell'Occhio Secco nella popolazione.

È stato dimostrato, da studi condotti in U.S.A., che la popolazione residente nelle grandi città ha una possibilità di soffrire di Sindrome dell'Occhio Secco che è di 3/4 volte superiore a quella della popolazione residente in aree rurali.

Le particelle inquinanti si depositano, infatti, sulla superficie oculare causando l'attivazione di pericolosi processi infiammatori che hanno come conseguenza un grave danno alle nostre ghiandole lacrimali e alla superficie oculare: causano una rottura della barriera formata dalle cellule dell'epitelio corneale con rischio di ulcerazione della superficie anteriore dell'occhio e conseguente insorgenza di forte dolore e scarsa visione.

### **Ambiente interno**

Per inquinamento interno o indoor si intende *“la presenza nell'aria di ambienti confinati di contaminanti fisici, chimici e biologici non presenti naturalmente nell'aria esterna di sistemi ecologici di elevata qualità”* [Ministero dell'ambiente].

In ogni ambiente chiuso, poco ventilato, con illuminazione non idonea, si possono generare polveri, muffe e funghi microscopici estremamente pericolosi per la nostra salute.

La Sick Building Syndrome (SBS) è una sindrome caratterizzata da un malessere diffuso (bruciore agli occhi, al naso e alla gola, difficoltà respiratorie, ipersensibilità e iperreattività) che colpisce chi frequenta ambienti chiusi con ventilazione e illuminazione non idonee e sparisce non appena si esce all'aria aperta, ben descritta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità fin dal 1984.

Se il lavoro al PC, per esempio, avviene in ambienti non ben climatizzati (scarsa umidità, filtri sporchi dei climatizzatori, assenza di ricambio d'aria...), sintomi già normalmente presenti nei videoterminalisti possono aggravarsi ulteriormente fino a diventare cronici.

Una prolungata esposizione a monitor o smartphone, infatti, come spesso capita nella quotidianità di chi abita nel mondo occidentale, causa un'accentuata evaporazione del film lacrimale dovuta a una minor frequenza del fisiologico ammiccamento delle nostre palpebre e porta, quindi, a una secchezza oculare che può diventare cronica e provoca sensazione di occhi stanchi, arrossamento, sensazione di corpo estraneo, bruciore e dolore oculare, calo della vista.

Umidificatori elettrici, frequenti ricambi d'aria, una puntuale pulizia dei filtri dei climatizzatori, una corretta illuminazione dell'ambiente, una lubrificazione frequente degli occhi con lacrime artificiali, distogliere periodicamente lo sguardo dal PC e guardare in lontananza (regola del 20-20-20: ogni 20 minuti porre lo sguardo per 20 secondi su qualcosa almeno a 20 piedi da noi, circa 7 metri) sono accorgimenti necessari per evitare una fastidiosa e pericolosa secchezza oculare.