

L'allarme arriva dalla Società Italiana di Scienze Oftalmologiche, a Roma per il Congresso nazionale. Gli esperti raccomandano di evitare selfie, fissando direttamente i raggi solari senza l'uso di occhiali specifici e di guardare troppo a lungo smartphone e tablet senza tali protezioni



(foto: Pixabay)

Roma, 18 maggio 2023 - Ogni giorno nel mondo vengono scattati 93milioni di selfie ma fissare direttamente il sole, anche per pochi secondi in spiaggia o in montagna alla ricerca dell'inquadratura perfetta acchiappa like, può creare un danno fototermico alla retina, anche in modo irreparabile, come quando si osserva un'eclissi solare senza che le radiazioni luminose siano adeguatamente schermate da specifici occhiali.

Un danno alla retina può essere causato anche dall'uso prolungato di smartphone e tablet. Infatti, lo schermo esposto al sole fa da superficie riflettente come uno specchio e i raggi dannosi, convergendo sulla macula, la parte più nobile della retina, producono un effetto degenerativo.

Da qui il monito degli esperti S.I.S.O., che prende le mosse da due casi descritti di recente sul *Journal of Medical Case Reports*, che documentano danni permanenti alla retina riportati da un uomo di trent'anni che due giorni prima aveva trascorso tre ore a leggere sul suo tablet durante una gita in montagna, così come accaduto ad una ragazza di venti anni, che il giorno prima aveva trascorso due ore a guardare il telefono in spiaggia.

“Sono chiari esempi di maculopatia solare - spiega Scipione Rossi, direttore UOC Ospedale Oftalmologia

San Carlo di Nancy di Roma e segretario tesoriere S.I.S.O. - Una condizione determinata dall'assorbimento da parte della retina e dell'epitelio pigmentato di una elevata energia radiante che causa inizialmente una sensazione di abbagliamento. Nei casi più gravi le cellule nervose in pochi giorni possono formare una macchia nera al centro dell'occhio (scotoma). La lesione può essere permanente e causare una riduzione della visione centrale irreversibile perché una volta morte, ovviamente, le cellule non si riproducono. Per questo è opportuno - raccomanda Rossi - evitare selfie sotto il sole senza specifiche protezioni perché gli occhiali da sole non sono sufficienti a filtrare in modo adeguato le radiazioni luminose. Va anche limitato l'uso prolungato di tablet e smartphone senza indossare occhiali da sole”.



Prof. Stanislao Rizzo

Ma l'utilizzo improprio dei dispositivi elettronici non è l'unico errore che si tende a fare in estate. In generale anche l'eccessiva esposizione al sole, camminando o stando fermi in spiaggia o in montagna, può comportare rischi per la vista. L'acqua riflette dal 10 al 20% dei raggi UV ma anche in montagna, dove i raggi ultravioletti sono spesso più intensi che in pianura, gli escursionisti, che non indossano occhiali da sole con filtri adeguati, possono riportare gravi alterazioni della superficie oculare.

“I raggi UV possono danneggiare gli occhi proprio come le scottature solari danneggiano la pelle con rischi spesso ignorati o sottovalutati. Le lesioni oculari da raggi UV, possono essere temporanee o permanenti - dichiara Stanislao Rizzo, direttore Clinica Oculistica Università Cattolica Sacro Cuore di Roma e membro del Consiglio direttivo S.I.S.O. - Le lesioni oculari da raggi UV indicano un danno da luce della superficie oculare dovuta all'esposizione eccessiva e non protetta ai raggi ultravioletti, che possono essere amplificate dal riflesso di acqua e altitudine e possono provocare congiuntivite, un'inflammatione della congiuntiva da disidratazione e fotocheratite, una lesione della cornea che si manifesta con estrema sensibilità alla luce e dolore” sottolinea l'esperto.

I danni da raggi UV possono essere confusi con altri fattori irritanti per gli occhi come sabbia e vento. Ecco perché è importante chiarire i sintomi tipici che si manifestano di solito dalle 3 alle 12 ore dopo l'esposizione solare: occhi doloranti e pruriginosi, lacrimosi, arrossati e una vista appannata e non nitida.

“Nella maggior parte dei casi - osserva Rizzo - guariscono dopo due o tre giorni, perché gli strati superficiali della cornea hanno la capacità di rigenerarsi in poco tempo. Ma per determinare l'entità del danno, è necessario farsi visitare da un oculista che potrà prescrivere antinfiammatori in collirio, antibiotici per evitare una sovrainfezione e gel contenente vitamina D. Tuttavia - prosegue - la continua sollecitazione data dai raggi solari può provocare fenomeni di secchezza oculare cronica che comporta arrossamento e assottigliamento del filtro lacrimale, ma può addirittura aumentare il rischio di degenerazione maculare e anche accelerare malattie come la cataratta”.

Consigli esperti S.I.S.O. per proteggere gli occhi dai danni da raggi UV e per intervenire ai primi segnali

1. Gli occhi vanno sempre protetti con occhiali da sole di qualità, dotati di filtri certificati che garantiscano il 100% di protezione anche contro i raggi UVA e UVB, con montatura ampia meglio ancora se a maschera, e con lenti polarizzate in grado di filtrare i raggi riflessi da altre superfici riducendo l'abbagliamento.
2. Gli occhiali da sole vanno utilizzati anche all'ombra e con cielo coperto perché i raggi UV passano lo stesso.
3. Anche le zone della pelle immediatamente vicine all'occhio vanno coperte con creme solari che facciano da barriera fisica.
4. Evitare l'esposizione ai raggi solari, soprattutto d'estate nelle ore centrali della giornata, anche in montagna perché l'altitudine aumenta l'intensità dei raggi UV.
5. Massima protezione deve essere garantita ai bambini perché il loro cristallino, fino al 12esimo anno d'età, è più trasparente. È quindi importante assicurarsi che indossino, oltre a un buon occhiale da sole, anche un cappellino con visiera.
6. Attenzione particolare va posta anche per gli occhi delle persone anziane, tra i soggetti più a rischio visto che l'invecchiamento comporta perdita di gran parte dei processi di riparazione dei tessuti oculari, compresi quelli danneggiati da esposizioni pluridecennali al sole.
7. In caso di scottature, rivolgersi il più rapidamente possibile all'oculista per valutare l'entità della lesione ed escludere eventuali conseguenze più gravi.
8. Evitare di strofinare gli occhi, anche in caso di bruciore, per non danneggiarli ulteriormente. Rimanere in un luogo buio fino a quando i sintomi non si saranno attenuati.
9. Rimuovere immediatamente le lenti a contatto per evitare ulteriori irritazioni.