



Milano, 5 luglio 2019 - “Gli occhiali da sole non sono solo un vezzo, ma un vero e proprio strumento protettivo contro i danni agli occhi provocati dai raggi UV”, ammoniscono gli esperti di Commissione Difesa Vista Onlus.

Con l’arrivo dell’estate è particolarmente importante proteggere gli occhi, soprattutto gli occhi dei bambini estremamente più fragili.

Per proteggersi dal sole esistono diversi tipi di lenti, in particolare le lenti fotocromatiche trovabili in svariati colori. Ad esempio per i soggetti miopi sono indicate le lenti con frequenza marrone mentre per gli ipermetropi sono indicate lenti di colore verde-grigio. Sono inoltre disponibili lenti che diventano scure anche in auto, per una guida in sicurezza.

“La lente scura non basta di per sé per riparare l’occhio dalla luce, infatti è importante considerare le diverse frequenze di luce. Gli occhiali da sole è importante che abbiano lenti che possano abbattere una frequenza di luce, blu o ultravioletto. Ad esempio in montagna queste frequenze sono abbastanza alte”, spiega il prof. Francesco Loperfido consulente della Commissione Difesa Vista Onlus e responsabile del Servizio di Oftalmologia Generale dell’Ospedale San Raffaele di Milano, aggiungendo che “la luce blu che sembra imputata a determinare nel tempo maculopatia la si trova anche nella luce artificiale a led e negli smartphone”.

In generale l’utilizzo degli occhiali da sole è ancora molto limitato, infatti si concentra nelle fasce dai 25 ai 54 anni, per poi decrescere fino a interessare meno del 50% tra gli over 64enni e tra i più giovani. Mentre tra i giovani con difetti visivi l’uso degli occhiali da sole è molto contenuto (15%-20%), a partire dai 45 anni l’uso è prevalente proprio tra la popolazione con difetti visivi; tra chi non ha difetti visivi si nota infatti un crollo dell’utilizzo degli occhiali da sole nella popolazione dai 55 anni in su. Si conferma la correlazione tra il basso utilizzo di occhiali da sole e il livello di istruzione.

L’80% delle informazioni che provengono dall’ambiente esterno giungono al cervello passando attraverso il canale visivo per questo è indispensabile prendersene cura.

### **Vademecum per un’esposizione sicura al sole**

- la montatura sia ben aderente alla radice del naso;

- gli occhiali siano ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati);
- associare l'uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo;
- nell'acquisto di un paio di occhiali da sole, occorre, prima di tutto, verificarne la qualità, che viene segnalata da apposite marcature sulla base di specifiche normative;
- gli occhiali devono essere indossati anche all'ombra, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, quali sabbia o altre superfici riflettenti, risultano dannosi anche se filtrati;
- ridurre al minimo l'esposizione al sole dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio.

## **Gli errori da non fare**

### ***1) Nessun male nessun danno! Falso***

Non è necessario avvertire bruciore agli occhi. Le radiazioni ultraviolette provocano danni che spesso nell'immediato non si avvertono. Pertanto, non farti confondere dalle temperature miti e proteggi sempre i tuoi occhi.

### ***2) Bisogna proteggersi solo al mare! Falso***

Mare, montagna, collina o città, la questione non cambia: gli occhi vanno sempre protetti. Per esempio l'altitudine e la neve possono raddoppiare la tua esposizione alle radiazioni UV. Indossa occhiali da sole adatti ovunque tu vada.

### ***3) Non c'è il sole, niente occhiali! Sbagliato!***

Se il cielo è nuvoloso non significa che il sole non scotti. Le radiazioni UV, sono invisibili, penetrano attraverso le nuvole e può procurarti bruciate. Porta sempre con te i tuoi occhiali protettivi!

### ***4) Un occhiale vale l'altro! Sbagliato***

Spesso in spiaggia vengono venduti occhiali da sole con firme contraffatte o anonime che non garantiscono il vero motivo per cui dovrebbero essere acquistati, ovvero la protezione dagli UVB. Scegli e acquista i tuoi occhiali con un consiglio esperto presso i centri ottici.

## **Ecco i consigli utili per farsi 'amico' il sole**

- limita l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10.00 alle 16.00). Rimani all'ombra, indossa gli occhiali da sole sempre;
- evita lampade solari e lettini abbronzanti. Se proprio non riesci a rinunciarvi, utilizza sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi;
- chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi UV: le lenti convergenti, ovvero di potenza ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. È quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole 'graduato'.

## **Per i più piccini**

Vanno protetti più degli altri. Ricorda che fino a 15 anni i suoi occhi e la sua pelle sono particolarmente

delicati. Proteggilo con occhiali, cappello e maglietta. Inoltre, i bimbi al di sotto di un anno di vita non dovrebbero mai essere esposti direttamente al sole.

Infine per tutti vale la regola che per essere davvero protetti bisogna scegliere un occhiale da sole di qualità, acquistandolo in canali di vendita sicuri (centri ottici). Diffidare da canali di vendita improvvisati come le bancarelle, le stuoie sulle spiagge e i tavolini dei mercati. Gli occhiali da sole “taroccati” espongono al rischio di danni agli occhi e alla vista a causa di lenti non a norma, nonché possono provocare importanti reazioni allergiche alla pelle causate dalla non conformità dei materiali utilizzati per le montature stesse.

### **Ecco i criteri per la scelta di un modello conforme**

- verificare presenza della marcatura CE sulla montatura;
- verificare nota tecnica informativa (presenza della norma EN 1836/2006), che deve contenere le caratteristiche tecniche della montatura e delle lenti, le eventuali limitazioni d’uso e l’indicazione del grado di protezione dai raggi ultravioletti;
- se la categoria del filtro è 4 o c’è un avvertimento (warning o simbolo), l’occhiale non deve essere usato per guidare;
- verificare che il filtro consenta il riconoscimento dei segnali semaforici (in caso contrario deve essere segnalato nella nota informativa);
- se l’occhiale causa mal di testa o senso di nausea significa che i filtri non sono montati in modo corretto;
- una buona lente deve essere in grado di assorbire le radiazioni dannose UV comprese tra 300 e i 400 nm e assorbire in modo progressivo le radiazioni visibili ad alta energia (luce blu) comprese tra 400 e 500 nm, lasciandone filtrare non più del 5 per cento, in modo da non alterare la percezione dei colori.

### **Quando acquistiamo un paio di occhiali da sole controlliamo quindi che ci sia:**

- il riferimento della norma europea UNI EN ISO 12312-1;
- l’identificazione del fabbricante o del fornitore;
- il numero della categoria del filtro;
- il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.);
- le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia.