



Roma, 22 aprile 2021 - “Le donne spesso utilizzano cosmetici che, soprattutto se non testati ufficialmente, possono essere causa di allergie e irritazioni della cute e dell’occhio, polverizzandosi sul margine delle palpebre o nell’occhio stesso, aumentando l’inflammazione cronica causata dalla secchezza oculare e contribuendo, inoltre, ad occludere gli sbocchi di alcune ghiandole (soprattutto le ghiandole di Meibomio, presenti nello spessore delle palpebre superiore e inferiore e il cui ostio si apre nel margine palpebrale interno), che producono il film lacrimale, contribuendo ad aumentarne l’inflammazione, il mal funzionamento e infine la degenerazione delle stesse, complicando ulteriormente il circolo vizioso infiammatorio che persiste in un occhio secco”.

A dirlo, in occasione della Giornata nazionale della salute della donna, che si celebra oggi, è Romina Fasciani, dell’Unità operativa complessa di Oculistica della Fondazione Policlinico universitario IRCCS Gemelli di Roma e membro del consiglio direttivo dell’Associazione italiana dei Medici Oculisti (AIMO).

“Molti interventi di chirurgia estetica, inoltre, soprattutto iniezioni di tossina botulinica o interventi estremi di blefaroplastica - prosegue Fasciani - possono contribuire a danneggiare sia il sistema di innervazione della superficie oculare, fondamentale per il buon funzionamento della stessa e la produzione del film lacrimale, sia le ghiandole stesse che producono il film lacrimale. Questo può contribuire, a volte, ad esser causa stessa dell’instaurarsi della sindrome da occhio secco”.

Ma che cos’è esattamente il ‘Dry eye’, comunemente detto ‘occhio secco’? È una condizione patologica caratterizzata dalla presenza di sintomi di discomfort oculare, come bruciore, sensazione di corpo estraneo, fotofobia, secchezza oculare, lacrimazione, dolore e appannamento visivo, associata ad infiammazione della superficie oculare e conseguente ad alterazione per riduzione e/o aumento dell’evaporazione del film lacrimale, il vero e proprio ‘tessuto’ che continuamente idrata, lubrifica, protegge la superficie dei nostri occhi.

“È una condizione che interessa il 5-50% della popolazione- fa sapere l’esperta- ma la sua incidenza aumenta drammaticamente con l’età arrivando ad interessare anche il 75% dopo i 70 anni. Sono colpite soprattutto le donne con un rapporto di 3:1”.

La presenza di numerosi recettori per gli ormoni sessuali, soprattutto androgeni, sulle cellule presenti nella superficie oculare e soprattutto nelle ghiandole che producono le varie componenti del film lacrimale rende ragione della maggior frequenza di tale patologia nelle donne o in quelle condizioni di alterazione della produzione di ormoni sessuali, come l’uso di estroprogestinici o la presenza di disturbi del ciclo quali ad esempio l’amenorrea, e dell’aumento delle manifestazioni da occhio secco sempre più frequenti con l’avanzare dell’età, soprattutto nelle donne a causa delle carenze ormonali in menopausa. Ma cosa si può consigliare alle donne per ridurre il rischio di sviluppare un occhio secco?

L’AIMO raccomanda alcune regole:

- Fare attenzione a non applicare il trucco all’interno della palpebra per non irritare l’occhio;
- Rimuovere accuratamente il trucco prima di andare a letto utilizzando un sapone delicato o uno struccante senza conservanti a base di acido paraminobenzoico;
- Utilizzare un umidificatore a casa e, se possibile, sul posto di lavoro per ridurre la secchezza dell’aria;
- Fare delle pause, quando si utilizzano a lungo i videoterminali, aprendo e chiudendo gli occhi un po’ di volte per stimolare la lacrimazione;
- Curare l’alimentazione evitando i cibi che possono infiammare l’intestino ed alterarne il Microbiota intestinale, cioè l’insieme dei microrganismi ‘buoni’ che sintetizzano vitamine ed

ostacolano l'attacco dei patogeni;

- Bere molta acqua per mantenere il corpo e gli occhi ben idratati;
- Indossare occhiali da sole quando ci si trova all'aria aperta per proteggersi dalla luce e dal vento;
- Valutare sempre con il proprio medico di base gli effetti collaterali a cui si può incorrere quando si inizia una terapia.