

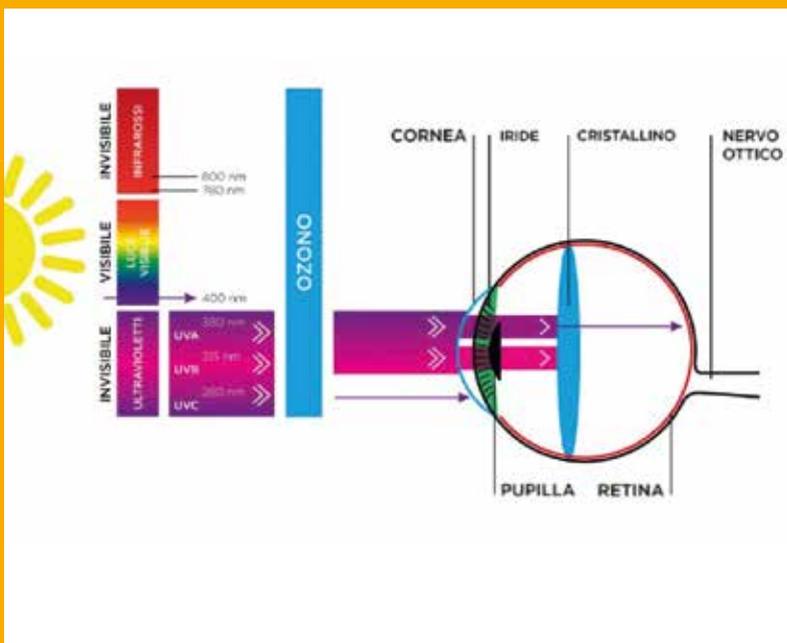


ANCHE L'OCCHIO VUOLE LA SUA PARTE... DI PROTEZIONE!

Le giornate soleggiate primaverili sono un invito alla vita all'aperto. Nel tempo libero passeggiate, scampagnate, pedalate sono l'ideale per rimettersi un po' in forma dopo che l'inverno ci ha costretto a lungo in casa. Non sempre però prestiamo adeguata attenzione alla salute dei nostri occhi, proteggendoli dai raggi solari con occhiali da sole con le giuste caratteristiche.

L'occhio, per la sua funzione specifica e per la sua posizione anatomica, è continuamente esposto a sollecitazioni luminose. Fortunatamente, tuttavia, possiede la capacità di neutralizzare in parte gli effetti delle radiazioni solari: l'ammiccamento, la contrazione della pupilla, l'aggrottamento delle sopracciglia sono infatti meccanismi di difesa molto efficaci, le sostanze colorate presenti nella retina riescono a filtrare la luce, e il cristallino, infine, è una lente biologica efficace nell'assorbire le radiazioni. Spesso, tuttavia, queste misure protettive non sono sufficienti. I danni causati dalle

radiazioni solari sull'occhio sono maggiori di quanto si possa pensare, da semplici stati infiammatori degli occhi o eccessiva sensibilità alla luce (fotofobia) fino a problemi più seri come cheratite attinica e a lungo andare, persino cataratta: anche l'opacizzazione del cristallino sembra infatti in qualche modo correlata all'esposizione alla luce solare intensa, così come lo sono altre patologie a carico dell'occhio, che interessano la retina. È dunque consigliabile proteggere gli occhi con occhiali scuri soprattutto quando la luce è particolarmente intensa e l'esposizione di lunga durata.



La luce naturale è costituita da onde elettromagnetiche che nell'insieme costituiscono lo spettro solare. A seconda della lunghezza d'onda, avremo raggi infrarossi, tra 800 e 1400 nanometri non visibili ma avvertiti sotto forma di calore. Tra 400 e 800 nanometri vi sono le radiazioni visibili, che ci permettono di distinguere le forme e i colori. Tra 100 e 400 nanometri vi sono i raggi ultravioletti (UVA e UVB), i più dannosi, tanto più subdoli perché non percepiti dalla vista: sono in grado di procurare danni permanenti e cumulativi in tutti i tessuti, ma soprattutto agli occhi che, a differenza della cute, sono naturalmente privi di strutture protettive come la melanina e la cheratina.



QUALI OCCHIALI SCEGLIERE?

Quando si acquista un occhiale da sole spesso si guarda più alla moda, alla griffe, a come la montatura si adatta al nostro viso insomma a tutto tranne che alla qualità delle lenti. La funzione principale degli occhiali da sole è invece quella di salvaguardare la salute dei nostri occhi, tanto che l'Unione Europea ha classificato gli occhiali da sole come "*dispositivo di protezione individuale*"; devono rispettare quindi una serie di requisiti essenziali di sicurezza, stabiliti da una precisa normativa.

Innanzitutto per garantire una adeguata protezione, le lenti devono non solo ridurre l'abbagliamento solare, ma anche assicurare un assorbimento totale delle radiazioni nocive per gli occhi (gli UV), senza interferire in modo eccessivo con la trasmissione della parte non nociva dello spettro visibile, con la percezione dei contrasti e con la distinzione dei colori.

Le lenti quindi contengono dei filtri che selezionano e lasciano passare solo determinate lunghezze d'onda bloccandone altre (ad es. la scritta **UV400** significa **protezione dalle radiazioni** fino ai 400 nm, quelle più pericolose).

La normativa suddivide le lenti in 5 categorie a seconda della % di radiazione che riescono a trattenere grazie al loro potere filtrante, in-

dipendentemente dal colore della lente che risulta ininfluente rispetto al potere filtrante. Il colore infatti provvede solo a filtrare una componente luminosa dello spettro del visibile.

Categoria 0: lenti molto chiare, per giornate con cielo coperto.

Categoria 1: lenti chiare, per giornate con una illuminazione media.

Categoria 2: lenti medie, per giornate con poco sole.

Categoria 3: lenti scure, per uso generale in pieno sole.

Categoria 4: lenti molto scure per illuminazioni intense, alta montagna, superfici riverberanti.

Le lenti di categoria 4 non sono idonee alla guida.

Oltre che di tipo "normale", questi filtri solari possono essere:

- *Fotocromatici*: che si scuriscono al sole e schiariscono all'ombra;
- *Polarizzanti*: che filtrano anche i riflessi e migliorano la visibilità;
- *Degradanti*: particolarmente adatti alla guida perché permettono una visibilità ottimale della strada.

Le lenti a specchio infine sono utili in condizioni di luce molto intensa, come sulla neve e sui ghiacciai.

Per quanto riguarda il colore delle lenti, è bene sottolineare che le lenti a tinte sfumate, nonché quelle di tonalità come il rosa, l'azzurro o il giallo non proteggono sufficientemente dalla luce solare e hanno finalità esclusivamente estetiche. Inoltre, in presenza di difetti della visione (miopia, astigmatismo, ipermetropia) gli occhi sono più sensibili alla luce. Riduzione dell'acuità visiva, sensazione di sforzo, mal di testa e perfino nausea e senso di vertigine possono essere gli effetti di un colore dei filtri protettivi non adatto alle proprie esigenze visive: in questi casi la competenza e l'esperienza dell'ottico può fornire indicazioni personalizzate.

Anche la montatura ha la sua importanza: deve essere solida ma leggera, adatta alle dimensioni del viso e possibilmente con una forma sufficientemente avvolgente da non permettere alle radiazioni solari di passare lateralmente, deve essere confortevole con il peso equamente distribuito fra naso e orecchie.



OCCHIO AI PIÙ PICCOLI!

Per i bambini oltre alle lenti è importante anche la scelta della montatura: il materiale deve essere morbido, indeformabile e biocompatibile (i bambini spesso rosicchiano i terminali delle aste); non devono esserci spigoli o sporgenze, le aste devono essere elastiche ed aderenti.

È preferibile un modello leggero ma robusto, che copra sufficientemente l'occhio e con lenti resistenti ai graffi.

Attenzione: gli occhiali devono riportare la marcatura CE, apposta in modo visibile, leggibile e indelebile (ad es. non con un bollino adesivo sulle lenti!). Con questa marcatura il fabbricante certifica che quegli occhiali rispondono ai requisiti di sicurezza previsti dalla legge (es resistenza meccanica agli urti, assenza di distorsione delle immagini, utilizzo di materiali non nocivi per la salute ecc).



QUALCHE CONSIGLIO PER I TUOI OCCHIALI

- 1 Acquista modelli ampi, che coprano le sopracciglia.
- 2 Fai aderire bene la montatura alla radice del naso.
- 3 Indossali anche all'ombra per evitare il riflesso dei raggi.
- 4 Utilizza un contenitore rigido dove riporli, soprattutto quando li tieni in borsa, e non appoggiarli mai con le lenti verso il basso perché potrebbero graffiarsi.
- 6 Non lasciarli sul parabrezza dell'auto perché il caldo intenso può danneggiarli.
- 7 Lavalvi con acqua tiepida e un detersivo non abrasivo (va bene il detersivo dei piatti o il sapone delle mani).
- 8 Asciugali con un panno morbido in microfibra o con quello specifico per la pulizia delle lenti. Da evitare i fazzoletti di carta.