

Non è solo la pelle che va protetta dal sole. Un'esposizione incontrollata ai raggi ultravioletti danneggia anche i delicati tessuti degli occhi che rischiano conseguenze ben più gravi di un fastidioso eritema. Anche in questo caso la parola d'ordine è prevenzione. La vista può infatti essere protetta con adeguati occhiali da sole. Ecco come sceglierli.



Occhio al sole

Un'esposizione incontrollata al sole fa male. È una verità banale anche per l'uomo della strada, che però tende a percepire il problema solo quando in ballo ci sono la tintarella estiva e i danni – di breve e lungo termine – subiti dalla pelle. La soglia d'allarme è molto più bassa quando si tratta degli occhi, i cui delicati tessuti rischiano conseguenze ben più irreversibili di un fastidioso eritema.

“Quando la gente presterà alla protezione degli occhi l'attenzione normalmente dedicata alla protezione della pelle”, dice Marco

Cordella, già direttore dell'Istituto di Oftalmologia dell'Università di Parma, che ha partecipato alle iniziative promosse dalla Commissione Difesa Vista, “potremo dire di aver raggiunto un obiettivo di primaria importanza”. Sul banco degli accusati non troviamo solo la distrazione e la trascuratezza di chi omette ogni forma di protezione degli occhi contro raggi e riverberi solari; ma anche l'impiego di barriere – gli occhiali da sole – scelte sulla base pressoché esclusiva di criteri estetici e senza porre attenzione alle caratteristiche fisico-chimiche delle lenti. Non basta infatti un paio di lenti oscure per essere sicuri di non avere problemi. Occorrono materiali effettivamente in grado di limitare in modo sostanziale l'esposizione diretta dell'apparato oculare alle radiazioni dannose, i raggi ultravioletti. Due fattori, bellezza ed efficacia, che possono tranquillamente andare di pari passo. Proprio come una crema solare di buona qualità, capacità di proteggere la pelle e di avere al tempo stesso un buon odore e non macchiare.

Non solo moda

Nel caso degli occhiali da sole non conta solo la moda, ossia il design della montatura, la forma o il colore delle lenti. Elementi importanti, senza dubbio. Peccato che dai dati raccolti dalla CDV grazie a un'analisi effettuata dai laboratori di Certottica (l'istituto italiano che certifica la qualità dei prodot-

ti ottici), risulti che su 90 modelli di occhiali provenienti dai canali di vendita della cosiddetta “distribuzione trasversale”, diversa da quella autorizzata – cioè gli ottici diplomati e i punti vendita della grande distribuzione – il 43% manca dei requisiti di conformità Ce e potrebbe mettere a rischio la salute degli occhi.

I rischi per la vista

Gli oftalmologi avvertono che l'esposizione eccessiva ai raggi del sole può comportare effetti a quattro livelli:

☞ la cute delle palpebre e le congiuntive (il

tessuto in contatto con il bulbo oculare), per i quali sono possibili effetti di precoce invecchiamento e tumori;

☞ la cornea, cioè il tessuto trasparente posto di fronte all'iride, l'apertura variabile colorata del nostro occhio. La cornea agisce da primo filtro per le radiazioni luminose ed è pertanto la prima struttura a risentire delle possibili conseguenze, ossia le lesioni epiteliali, vere e proprie “scottature” della cornea, che in genere guariscono da sole in pochi giorni provocando però parecchio fastidio;

☞ il cristallino, una piccola lente a forma di lenticchia posta subito dietro l'iride, con una funzione tipicamente ottica: quella di far convergere e mettere a fuoco la luce sulla retina. Più intensa è la luce assorbita dal cristallino e più elevati sono i rischi sulla sua trasparenza. A lungo andare, il cristallino può diventare opaco e sviluppare la cataratta, una malattia anche correlata all'esposizione al sole;

☞ la retina, in quanto parte più delicata, può subire i danni più ingenti. Il nemico da temere maggiormente è la perdita di funzionalità delle macule, l'elemento della retina che contribuisce a rendere visibili i dettagli più fini di una immagine. Edema maculare, retinopatia solare, melanomi (tumori) oculari e soprattutto la degenerazione maculare legata all'età

IL PERICOLO ARRIVA DAI RAGGI

Non è tanto il calore del sole il campanello d'allarme per far scattare la protezione, quanto i raggi solari.

Come tutte le radiazioni elettromagnetiche, i raggi solari agiscono sui tessuti interrompendo i legami cellulari biologici. L'occhio umano è sensibile a una piccola banda dello spettro elettromagnetico: la luce. La radiazione solare è costituita da un numero infinito di particelle di energia, i fotoni, che si muovono con moto rettilineo alla velocità della luce, ma con diversa quantità di energia: tanto più questa è alta quanto minore è la lunghezza d'onda. Il grado di penetrazione della radiazione solare nei tessuti dipende proprio dalla sua lunghezza d'onda: maggiore è l'energia dei fotoni, tanto più aumentano i rischi per l'occhio. Sono quindi le radiazioni con lunghezza d'onda più corte le più pericolose. **RADIAZIONE ULTRAVIOLETTA.** È la più pericolosa: la sua energia spezza i legami chimici delle molecole dei tessuti causando danni irreversibili. Colpisce cornea e cristallino, ma non riesce a raggiungere la retina. È una delle cause di cataratta, fotocheratiti e

infiammazione della congiuntiva. Poiché è una radiazione invisibile, cioè non serve per vedere, le lenti protettive fabbricate ad hoc possono neutralizzarla del tutto senza alterare la visione.

RADIAZIONE VISIBILE. Così si definisce la luce: è costituita sia da particelle di bassa energia, innocue (rosso, arancio, verde, giallo), sia da fotoni viola-blu ad alta energia (HEV). Il danno della luce blu, che penetra nell'occhio umano fino alla retina, si accumula nel tempo ed è tanto maggiore quanto lo è l'esposizione non protetta. Provoca invecchiamento precoce della retina e può accelerare la degenerazione maculare legata anch'essa all'avanzare dell'età.

RADIAZIONE INFRAROSSA. È la meno pericolosa: non spezza i legami cellulari ma può, con il calore da cui è contraddistinta, attaccare la cornea, che non prevede un meccanismo di raffreddamento naturale. Inoltre, se il cristallino si riscalda, diventa più sensibile all'assorbimento dei raggi ultravioletti.

L'IMPORTANZA DELLE LENTI

Si possono avere tre tipi di lenti: standard o normali, polarizzanti e fotocromatiche. La lente polarizzata filtra anche i riflessi e può contribuire, non solo a proteggere l'occhio, ma anche a migliorare la visibilità, per esempio sulla strada assolata, sulla superficie dell'acqua, ecc. Infine, le lenti fotocromatiche, capaci di variare da sole il potere filtrante in funzione della quantità di UV presente nell'irradiazione solare. Questo tipo di occhiale è comodo perché può essere indossato di continuo, a tutte le ore e nelle abitazioni come in esterno. La specchiatura è un procedimento che può essere applicato sulle diverse lenti e risulta utile in condizioni di luce molto intensa, come appunto in montagna e sui ghiacciai. Anche le lenti oftalmiche colorate possono garantire gli stessi effetti di protezione. Le lenti si differenziano anche per il “potere filtrante”: in città o al mare in bassa quota, le condizioni di luce sono molto diverse rispetto all'alta montagna innevata, dove è necessario dotarsi di filtri ancora più protettivi, sia per la pelle, sia per gli occhi. Per questo è opportuno dosare eventualmente il potere filtrante delle lenti, in base alla scala definita da un'altra norma europea, la En 1836/97:

Categoria	Descrizioni d'uso	Tipo di lente
Cat. 0 - 1	per locali chiusi, impieghi fashion o giornate senza illuminazione (protezione dal vento)	trasparente o filtro debole, filtro leggero
Cat. 2	per illuminazioni medie, giornate nuvolose, in città, ecc.	filtro medio
Cat. 3	uso generale in pieno sole	filtro scuro
Cat. 4	impieghi con forti illuminazioni, alta montagna, superfici riverberanti, ecc.	filtro molto scuro (non idoneo alla guida!)

sono altre patologie gravi e in larga misura irreversibili, aggravate anche dall'assorbimento di luce ultravioletta e blu.

Come scegliere l'occhiale giusto?

Viste queste premesse, non si deve pensare agli occhiali da sole solo come a un accessorio elegante, utile per far colpo sugli amici e sul vicino di ombrellone. Come le creme filtranti, anche le lenti, di buona qualità, si possono sovrapporre a quelle che sono le difese naturali del nostro occhio. A patto che la qualità delle lenti stesse sia certificata e conforme ai requisiti europei. La conformità è segnalata dall'apposito marchio Ce indelebile e dalle esplicite note informative sull'uso corretto dello strumento protettivo che devono riportare anche i dati del fabbricante.

Come scegliere l'occhiale giusto, allora? La prima regola consiste nell'escludere marche e modelli che non rechino o siano accompagnati da marchi Ce e descrizioni.

Anche quando siamo di fronte a un prodotto certificato, bisogna considerare diversi altri elementi prima dell'acquisto. Independentemente dal materiale (il vetro o le resine dei cosiddetti polimeri ottici) utilizzato per le lenti e il filtraggio, cioè la percentuale di assorbimento delle stesse, gli occhiali da sole differiscono in base alle diverse situazioni ambientali e agli impieghi pratici (vedi riqua-

dro sopra). In conclusione un avvertimento importante. Come i materiali biologici del nostro corpo, anche le lenti degli occhiali possono rovinarsi con l'uso e non svolgere più tutta la funzione di filtro.

Insomma, gli occhiali da sole, o perlomeno le loro lenti, vanno cambiati con una certa frequenza, senza lasciar passare anni tra un acquisto e l'altro. In questo, effettivamente, un pizzico di spirito modaiolo può aiutare, spingendoci a tenerci sempre al passo coi tempi. Senza mai dimenticare il principio base della qualità certificata.

PREVENIRE, INFORMARE, COMUNICARE



La Commissione Difesa Vista (CDV) è un organismo nato nel 1972 con l'obiettivo di informare in maniera corretta e puntuale su argomenti legati alla salute del bene vista. Nel corso degli anni, la Commissione, composta dai maggiori specialisti in materia, ha organizzato seminari, convegni, workshop e realizzato un gran numero di campagne pubblicitarie e informative sui temi della vista, oltre a ricerche su argomenti più squisitamente scientifici.

L'obiettivo principale è promuovere l'educazione, creando una vera cultura della prevenzione e dell'attenzione alla funzione visiva in virtù di un più stretto rapporto di informazione con i media nazionali ed internazionali e di una più intensa comunicazione nei confronti del consumatore.

