

P R E

1/10

V E N

2/10

Z I O N E

3/10

V I S I V A

4/10

U N O S G U A R

5/10

D O I L L U M I

6/10

N A T O

7/10



Commissione Difesa Vista



## Introduzione.

Commissione **Difesa Vista ETS** si occupa di sensibilizzare i cittadini sui rischi derivanti da una scarsa attenzione alla salute degli occhi, promuovere e realizzare campagne per la tutela della vista che aumentino nei soggetti più vulnerabili la consapevolezza individuale e collettiva, informare sulle corrette pratiche rivolte al mantenimento di una buona qualità visiva, collaborare con altri enti pubblici e privati, incluse scuole, che perseguono obiettivi simili, per fornire supporto relativamente al campo della salute e della prevenzione visiva.

**CDV ETS** collabora da sempre con tutte le figure professionali che si occupano di vista e visione, con l'obiettivo comune di dare una corretta informazione sulle buone pratiche di prevenzione visiva e di salvaguardia della salute e del benessere degli occhi.

Fanno parte di CDV ETS:



ANFAO



ASSOTTICA  
Gruppo Contattologia

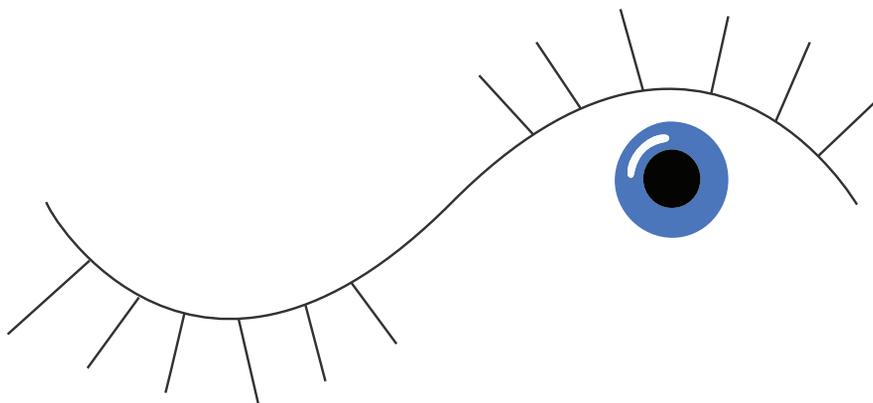
ASSOCERT.   
Centri Ottici Certificati



**Federottica**  
Associazione Federativa Nazionale  
Ottici Optometristi

**GOAL**

## / Perché proteggere gli occhi.



**L'**83% delle informazioni che giungono al nostro cervello passano dagli occhi. La vita moderna ha aumentato lo stress cui sono sottoposti i nostri occhi: oltre a leggere libri e a guardare la tv, oggi utilizziamo per molte ore al giorno monitor, smartphone, tablet e computer che costringono i nostri occhi a fare gli straordinari. Inoltre, li sollecitiamo quando siamo all'aria aperta, esponendoli ai raggi UV, facendo sport e guidando.

La visione negli esseri umani è preparata a lavorare normalmente da lontano e, solo eccezionalmente, da vicino. Se invertiamo le abitudini, così come avviene nelle società sviluppate, il consumo energetico nella visione da vicino sarà eccessivo dando luogo ad un'alta

incidenza di problemi di efficienza visiva. Il risultato è che l'80% della popolazione soffre di problemi visivi.

Per questi motivi, è oggi più che mai fondamentale prestare la massima attenzione alla salute della vista e fare della prevenzione visiva un'abitudine virtuosa, sottoponendosi a controlli regolari nelle varie fasi della propria vita:

- alla nascita i neonati vengono sottoposti ad un controllo per escludere malformazioni o malattie congenite;
- a 3 anni è opportuno che i bambini vengano visitati dall'oculista per valutare l'armonico sviluppo morfologico e funzionale visivo, nonché per verifi-

care l'eventuale presenza di un vizio di refrazione, di un'ambliopia o di patologie interne all'occhio stesso;

- all'inizio della scuola primaria (5-6 anni), quando i bambini sono più collaborativi e stanno imparando a leggere e a scrivere, è consigliabile eseguire un esame oculistico per valutare le abilità visive necessarie all'apprendimento, per accertare l'eventuale presenza dell'ambliopia e il corretto sviluppo della motilità oculare. In questa fase è fondamentale prestare attenzione a quanto viene notato dagli insegnanti in ambito scolastico, in relazione al comportamento visivo del bambino, per poter intervenire in tempo e scongiurare problemi futuri;

- all'inizio delle scuole medie, quando iniziano a manifestarsi la maggior parte delle miopie lievi o moderate;

- prima di iniziare l'attività lavorativa;

- intorno ai 40 anni, al momento d'insorgenza della presbiopia;

- dopo i 50 anni, con frequenza regolare (ogni 1 o 2 anni) secondo le indicazioni dell'oculista.

# // Occhi pigri. Ambliopia.

## DI COSA SI TRATTA

L'ambliopia da non uso è una patologia oculare infantile, comunemente chiamata "occhio pigro", caratterizzata da un occhio che vede meno dell'altro.

## LE CAUSE

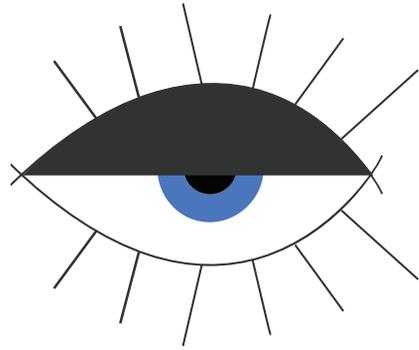
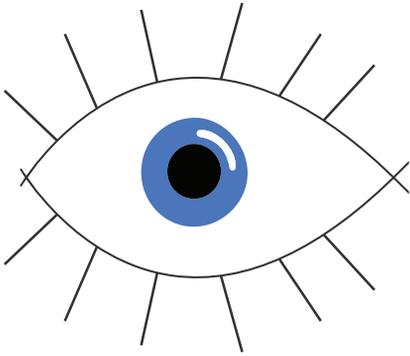
L'ambliopia può essere causata da vari fattori:

- differenza del vizio di refrazione tra i due occhi (anisometropia);
- strabismo;
- patologie oculari (cataratta congenita o acquisita nella prima infanzia, retinopatia del bambino prematuro, problemi corneali, ecc.).

## LA CURA

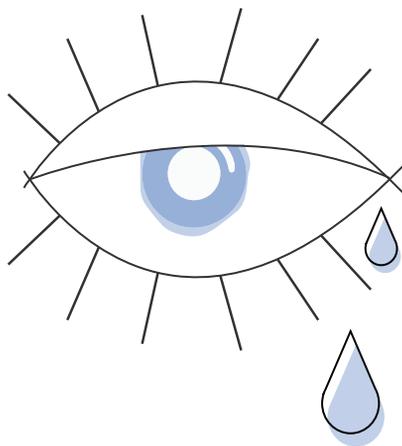
L'ambliopia da non uso si può curare se scoperta entro i primi 4-5 anni di vita del bambino. Successivamente il recupero potrebbe essere molto più lento e, spesso, non totale. È compito fondamentale dei genitori, e in subordine degli insegnanti della scuola materna ed elementare, osservare se il bambino rivela qualche anomalo comportamento visivo. Poiché non è sempre facile individuare dei difetti visivi in bambini in età prescolare, in quanto la loro collaborazione risulta spesso scarsa, i genitori possono utilizzare semplici espedienti in forma di gioco. Ad esempio, se si mostra al bambino una figura,

un disegno o un cartellone colorato coprendogli con una mano un occhio, poi l'altro, può accadere che cercherà di togliere la mano del genitore dall'occhio col quale vede meglio. È molto probabile quindi che l'occhio scoperto abbia un difetto visivo e che il bambino necessiti di una visita oculistica. L'ambliopia si cura con occhiali e con la terapia ortottica (occlusione/bendaggio dell'occhio che vede meglio per costringere l'occhio "pigro" a sforzarsi maggiormente). Solo in caso di strabismo potranno rendersi necessari uno o più interventi chirurgici.



A M B L Y O P I A

## / Piccoli occhi crescono. I bambini e la vista.



Agli occhi dei bambini va dedicata particolare attenzione. Mal di testa, occhi rossi, eccessivo fastidio alla luce, lacrimazione, bruciore oculare, annebbiamenti della vista, atteggiamenti posturali scorretti, come ad esempio testa e corpo molto ricurvi sul banco, oppure foglio sul quale si scrive messo in maniera obliqua rispetto al banco e penna impugnata con troppa forza, oltre a scarso rendimento a scuola e difficoltà di concentrazione, sono tutti segnali che possono evidenziare un problema visivo. In alcuni casi vi sono altre manifestazioni evidenti che possono essere indicative di problemi all'apparato visivo:

- **scosse irregolari degli occhi** (*nistagmo*);
- **abbassamento palpebrale** (*ptosi*);

- **pupille bianche**;
- **occhi troppo grandi o troppo piccoli**;
- **iridi irregolari nella forma e nel colore**;
- **sguardo assente**;
- **difficoltà nel seguire oggetti in movimento** (*dai 3 mesi*);
- **difficoltà nell'afferrare gli oggetti**.

Tra i difetti della vista più frequenti nei bambini:

- l'**ipermetropia** rende difficile soprattutto la visione degli oggetti vicini e il bambino può avere difficoltà a concentrarsi, soffrire di bruciore agli occhi e di mal di testa;
- i bambini **miopi**, al contrario, vedono male gli oggetti lontani, per cui a scuola

# I P E R M E T R O P I A

## M I O P I A

### A S T I G M A T I S M O

strizzano gli occhi per vedere la lavagna, hanno una postura ravvicinata al testo quando leggono o scrivono e a casa si avvicinano troppo alla TV;

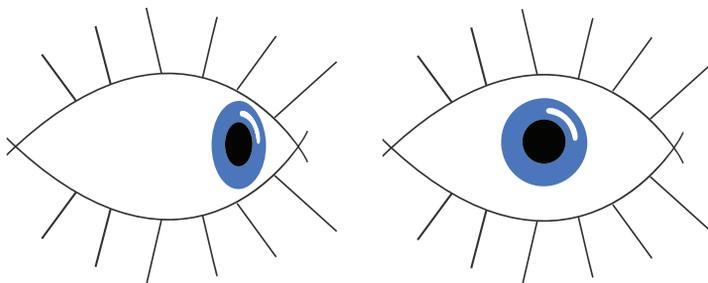
- l'**astigmatismo** è un difetto della vista che fa vedere gli oggetti sfuocati, come se fossero visti attraverso il vetro curvo di un bicchiere.

Un'importante abilità visiva che va valutata è la **stereopsi**, cioè la capacità di percepire la profondità dello spazio tramite meccanismi binoculari, ossia quelli che utilizzano informazioni provenienti dai due occhi e va verificata anche l'eventuale presenza di **daltonismo**, un difetto congenito della percezione visiva che non consente di distinguere alcuni o tutti i colori.

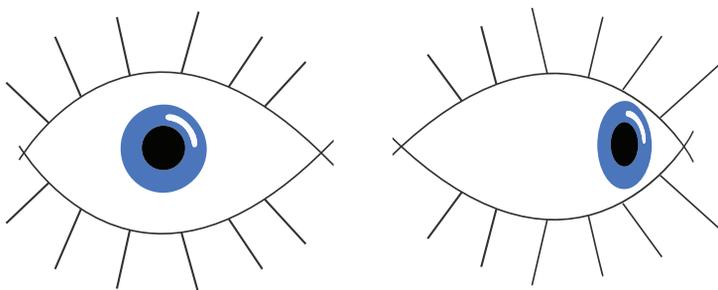
Una delle alterazioni degli occhi più appariscenti è lo **strabismo** che si riconosce per la deviazione dell'occhio. Causa dello strabismo può essere un vizio di refrazione. I bambini strabici sono normalmente inconsapevoli del loro problema, ma questa condizione interferisce con lo sviluppo dell'uso coordinato di entrambi gli occhi e pertanto va curato al più presto con occhiali, o con una terapia ortottica e, a volte, chirurgica. Se curato entro il terzo-quarto anno di vita del bambino, lo strabismo può essere corretto, altrimenti può dare luogo all'ambliopia da non uso, resta cioè definitivamente il danno funzionale che non potrà più essere corretto, con conseguenze dirette sullo sviluppo psico-fisico del bambino.

// Strabismo.

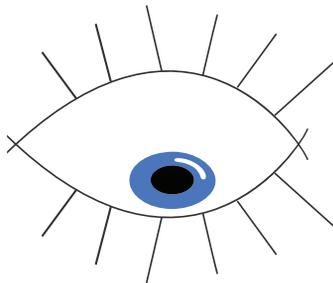
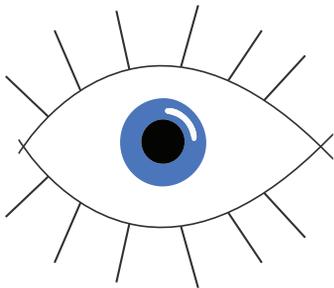
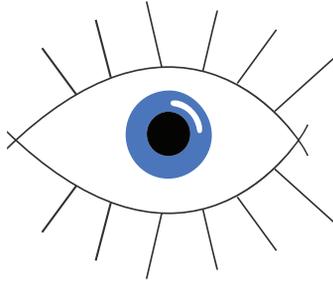
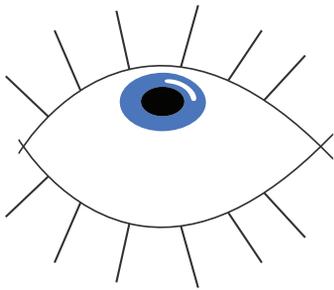
**STRABISMO CON<ERGENTE**



**STRABISMO DI>ERGENTE**



**S T R A B I S M O V E R I C A L E**



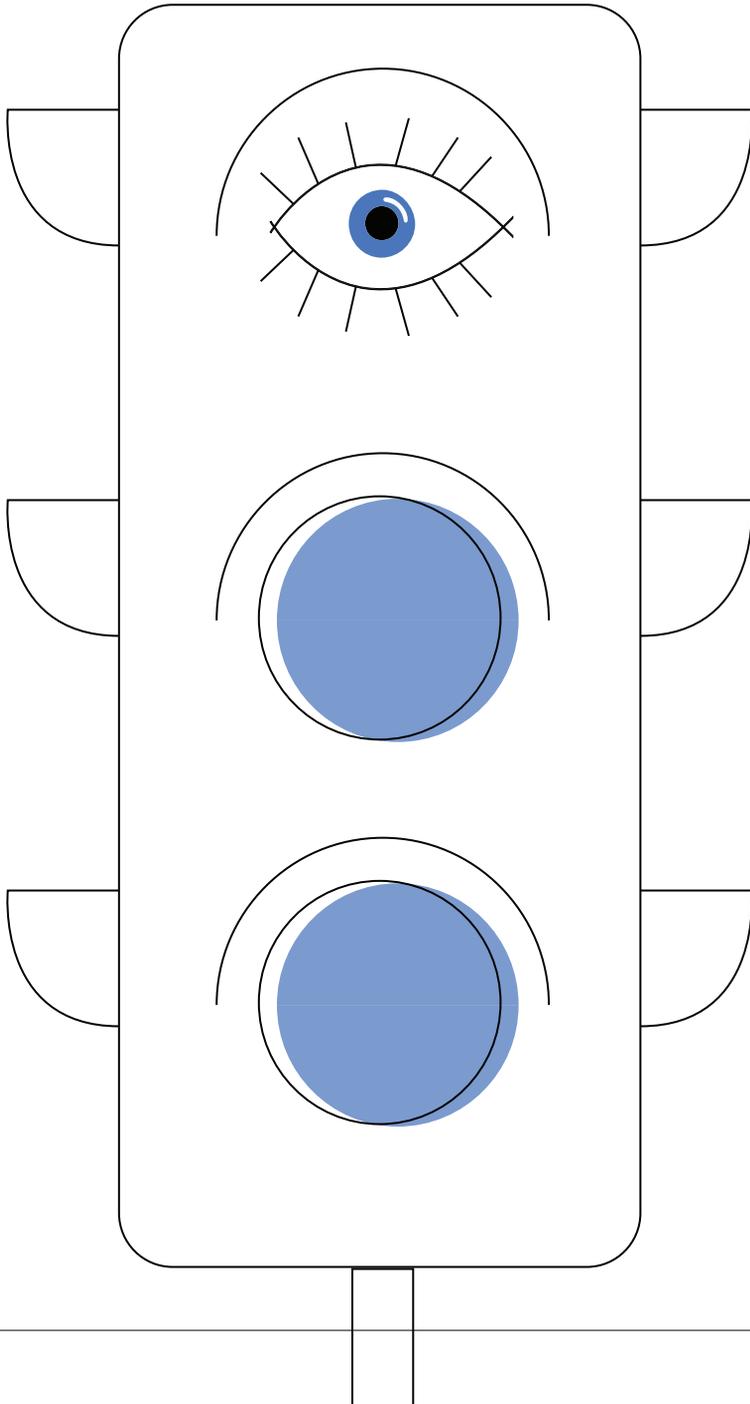
## / Occhi che guardano la strada. Vista e guida sicura.

Quando si conduce un veicolo, vederci bene è fondamentale poiché la guida è una condizione di visione dinamica che si verifica quando ci si trova su un mezzo in movimento. Per salvaguardare la propria sicurezza alla guida di un'auto, vedere bene da lontano non è sufficiente: bisogna poter contare sulla massima efficienza visiva. Oggi ancora più di ieri, perché l'auto è diventata un computer su quattro ruote, basti pensare alle informazioni che vengono visualizzate sulla consolle e sul parabrezza, che richiedono di avere in ogni momento una visione simultanea a più distanze.

L'efficienza visiva dipende da abilità visivo-percettive che variano a seconda del contesto in cui ci si trova. Ad esempio, quando si guida, vengono continuamente messe alla prova:

- la nostra percezione della profondità e degli oggetti in movimento;
- l'ampiezza del nostro campo visivo;
- la capacità di coordinamento simultaneo;
- la visione notturna e crepuscolare;
- il recupero dall'abbagliamento;
- la visione al contrasto.

Per questo motivo, prima di mettersi al volante avere controllato che il veicolo sia in ordine non è sufficiente. È fondamentale anche verificare che il proprio apparato visivo sia all'altezza del compito.



## / Vedere da lontano non è tutto.

Il 90% delle decisioni di guida dipende da ciò che si vede... o non si vede. Molti esperti affermano che si ha davvero una buona vista quando si possiedono, oltre all'acutezza visiva (che si misura con le classiche diottrie), le seguenti caratteristiche:

### **Visione periferica**

Possedere un campo visivo molto ampio, tale da vederci su un orizzonte di 140°, 70° a destra e 70° a sinistra, senza dover spostare lo sguardo o la testa. Fondamentale nei sorpassi.

### **Acutezza visiva dinamica**

La capacità di riconoscere, mentre si è in movimento, chiaramente ed alla corretta distanza, un'automobile o una persona.

### **Percezione della profondità**

Capacità di valutare la distanza relativa fra gli oggetti, o tra un oggetto e

il guidatore, specialmente quando ci vengono incontro, si incrociano o viaggiano di fianco.

### **Visione notturna**

Capacità di vedere con scarsa illuminazione; inoltre, in caso di fari alti, di riprendersi rapidamente dall'abbagliamento.

### **Coordinamento visivo**

Capacità di dirigere facilmente e automaticamente ambedue gli occhi sullo stesso oggetto; gli occhi devono muoversi insieme come coppia.

### **Accomodazione**

Capacità di cambiare rapidamente e facilmente il fuoco degli occhi, da un soggetto lontano ad uno vicino.

### **Percezione del colore**

Capacità di riconoscere immediatamente i vari colori e di distinguerli.

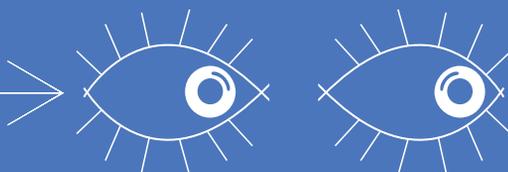
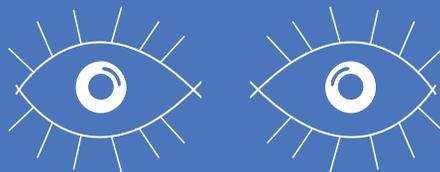
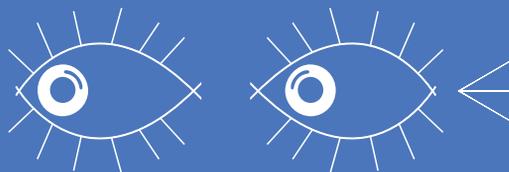
// A 110 Km orari si vede come in un tunnel.

#### **QUANDO SI GUIDA A FORTE VELOCITÀ LA VISTA SUBISCE DELLE ALTERAZIONI.**

Ecco cosa succede:

il movimento degli occhi si concentra su un campo ristretto. Questo movimento limitato e monotono provoca affaticamento, rendendo difficile la lettura anche da ciò che si presenta frontalmente davanti allo sguardo.

Per evitare questo fenomeno, è consigliabile ampliare volutamente il movimento degli occhi.



#### **IL FUOCO DELL'ATTENZIONE SI SPOSTA AVANTI**

E così si perdono i dettagli degli oggetti vicini.

#### **DIMINUISCE LA VISIONE LATERALE**

Alla velocità di 110 km orari essa si restringe a un settore di circa 40°, anche per l'automobilista che ha un buon campo visivo.

#### **LA PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ DIVENTA PIÙ DIFFICILE**

E quando il movimento degli occhi non è coordinato, si può avere anche lo sdoppiamento della visione. In sostanza, per guidare con sicurezza alle alte velocità, occorre più che mai una capacità visiva in ottima forma.

## / Di notte tutti sono miopi.

La guida notturna è più pericolosa di quella diurna, soprattutto per:

### **Miopia notturna**

È prevalentemente dovuta, nelle condizioni di guida notturna, alla dilatazione maggiore della pupilla, che produce un'aberrazione sferica longitudinale. Si constata così che l'occhio diventa miope (da 0,7 a 1,5 diotrie). Per questo, di notte i conducenti dovrebbero utilizzare occhiali con correzione diversa da quella diurna.

### **Visione periferica**

Di notte l'occhio diventa cieco nei punti di fissazione e nelle vicinanze immediate, mentre la visione laterale si mantiene buona. Se si percepisce un oggetto con la visione periferica, l'occhio vi dirige lo sguardo, ma quando lo fissa, l'oggetto scompare. Inoltre di notte sono visibili solo gli oggetti fortemente contrastati.

### **Diminuisce la visione laterale**

Alla velocità di 110 km/h, essa si restringe a un settore di circa 40° anche per l'automobilista che ha un buon campo visivo.

### **La percezione della profondità diventa più difficile**

E quando il movimento degli occhi non è coordinato, si può avere anche lo sdoppiamento della visione. In sostanza, per guidare con sicurezza alle alte velocità, occorre più che mai una capacità visiva in ottima forma.

### **Abbagliamento**

Perché gli occhi possano captare la luce e produrre la visione, l'organismo fornisce loro una sostanza chiamata rodopsina. La luce abbagliante dei fari distrugge tutta la riserva di rodopsina, provocando una cecità di qualche secondo, che cessa quando l'organismo riproduce nuovamente una quantità sufficiente. Un abbagliamento può quindi essere pericolosissimo, se si pensa che ai 120 Km/h si percorrono circa 33 metri al secondo. Per ovviare a questo inconveniente, si consiglia di tenere rigorosamente la destra (per non ricevere in pieno la luce delle auto che si incrociano) e di non guardare direttamente verso le auto che provengono di fronte, ma verso il lato destro.

### **ANCHE GLI OCCHI INVECCHIANO**

Man mano che un individuo invecchia, avvengono i seguenti mutamenti nella vista:

1) la capacità di mettere a fuoco l'occhio non è più flessibile come in gioventù. Dopo i 45 anni quasi tutti hanno bisogno di occhiali;

2) le pupille diventano più piccole e il cristallino perde parte della sua trasparenza. Perciò occorre più luce per leggere e per guidare;

3) l'invecchiamento del cristallino può facilitare l'abbagliamento. Perciò occorre più luce per leggere e per guidare;

4) diminuisce l'ampiezza della visione periferica;

5) i colori diventano più brillanti e quindi può diventare più difficile vedere e interpretare subito i segnali.

## / Cosa fare quando si guida.

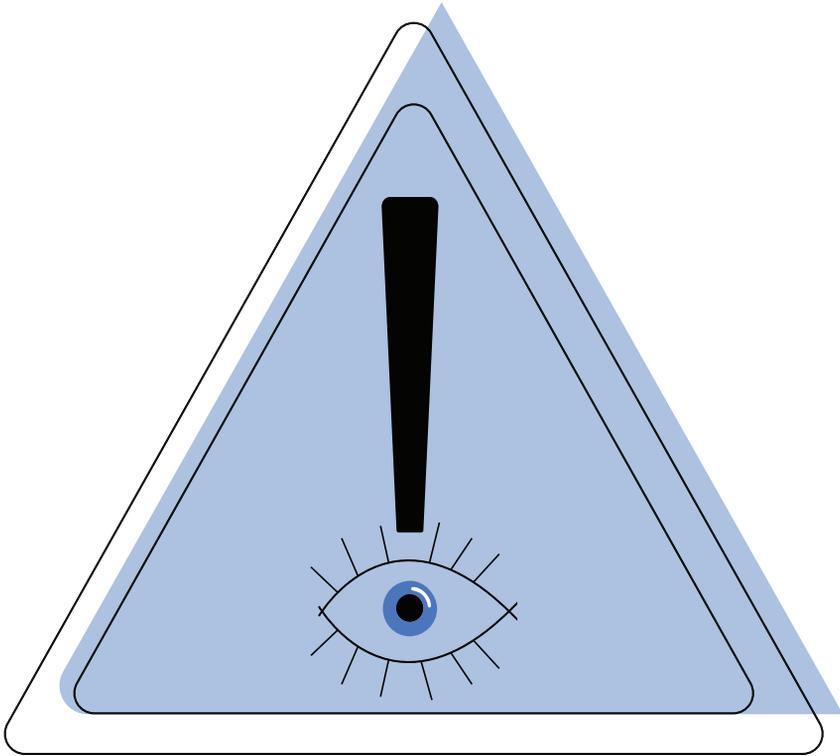
La sicurezza della vita al volante merita un esame rigoroso e frequente della vista.

Ecco cosa consigliano gli specialisti:

- fatevi esaminare periodicamente dagli esperti la vista con speciale riferimento alla guida;
- se vi prescrivono gli occhiali, specie quelli per vedere lontano, tenete in auto un secondo paio di sicurezza, come è prescritto dai codici della strada di alcuni Paesi;
- se avete un campo visivo limitato, girate spesso la testa per osservare cosa succede ai lati;
- se la vostra percezione della profondità non è perfetta, usate particolare attenzione nei sorpassi;
- se soffrite di abbagliamento, evitate la guida notturna. Se non potete farne a

meno, andate piano. Chiedete allo specialista l'opportunità di usare occhiali diversi per la guida di notte;

- togliete oggetti che coprano lo specchietto retrovisore od ostacolino la visione posteriore;
- ricordate che alcool, fumo, stanchezza e l'uso di certi farmaci diminuiscono le capacità visive;
- col sole o con luce intensa, tenete pronti occhiali da sole dotati di filtri a norma di legge, meglio se polarizzati, perché riducono i riflessi;
- toglietevi dal crepuscolo in su, ed entrando nelle gallerie;
- non utilizzate dispositivi elettronici mentre siete alla guida, se non ricorrendo a comandi vocali, al vivavoce o all'auricolare. Spostare continuamente lo sguardo dalla strada ad un dispositivo elettronico vicino è pericoloso.

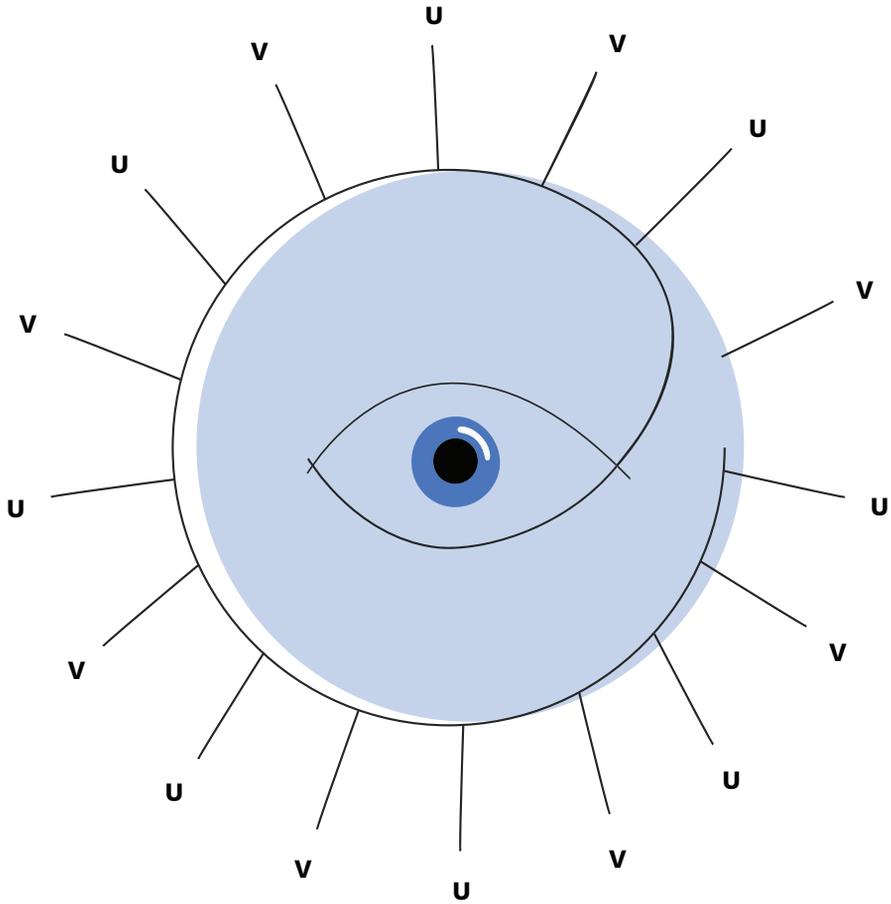


**A T T E N Z I O N E**

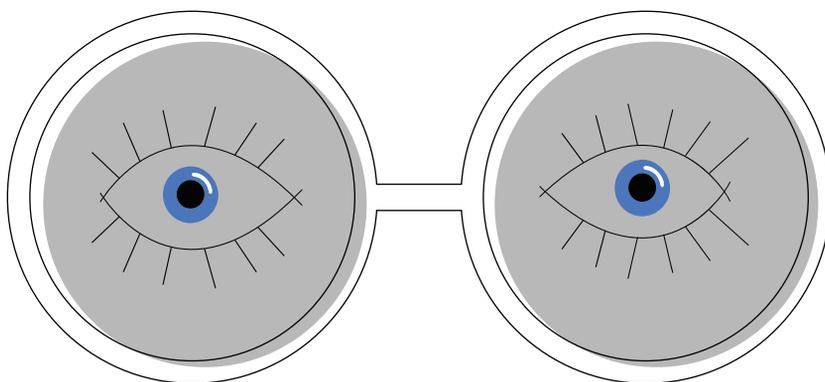
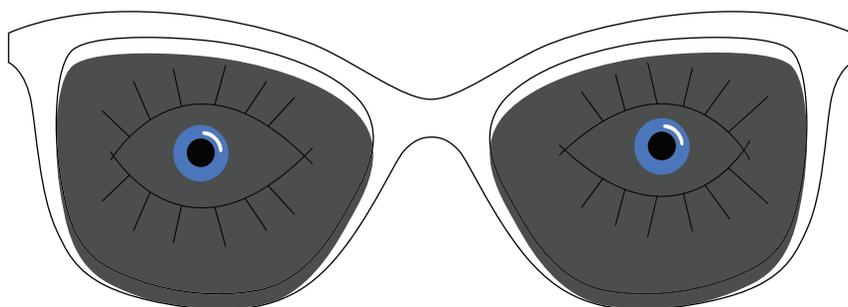
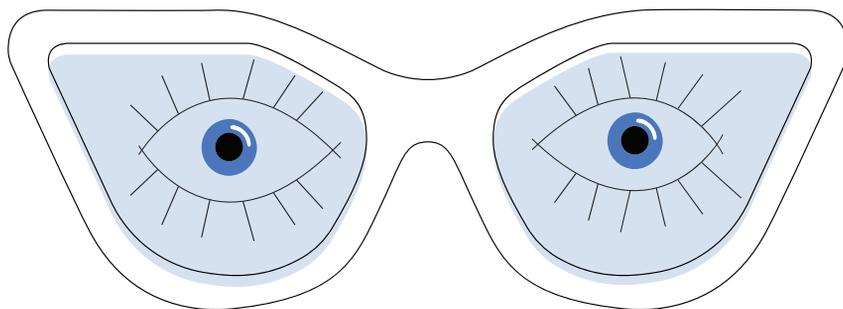
## / Connessi con la luce. Protegersi dal sole.

Gli occhi sono una delle parti del corpo più delicate e troppo spesso ci si dimentica di proteggerli adeguatamente. Anche se in un primo momento non ce ne accorgiamo, i **raggi UV** penetrano nei nostri occhi provocando danni gravi e a volte irreparabili. Per questo è fondamentale proteggere gli occhi fin dall'infanzia. Atteggiamenti superficiali nella protezione della vista dai raggi UV nei bambini possono dar luogo, a lungo termine, all'insorgere di vere e proprie patologie, oltre a concorrere nel tempo all'insorgenza della degenerazione del cristallino o della retina. Molti dei disturbi oculari in età avanzata sono il risultato di danni subiti a lungo termine, fin da piccoli. Fino al dodicesimo anno di età, infatti, il cristallino, la "lente" interna all'occhio che consente la messa a fuoco, è ancora in fase di formazione ed è molto vulnerabile. Ecco perché gli occhi dei più piccoli vanno sempre protetti con occhiali da sole di qualità.

Così come le creme con filtri solari sono indispensabili per proteggere la pelle, indossare gli occhiali da sole è necessario per proteggere gli occhi dai raggi UV. Anche in presenza di cielo coperto o all'ombra, è consigliabile utilizzare gli occhiali da sole, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, quali sabbia o altre superfici riflettenti, risultano ugualmente dannosi. Anche la **luce blu**, tra il visibile e l'**ultravioletto**, con la sua componente blu-viola, può determinare nel tempo dei danni a carico della superficie corneo-congiuntivale, corpi mobili vitreali, e determinare una predisposizione alla maculopatia. Oggi ci si può difendere con occhiali da sole che prevedono anche una selettiva copertura verso questa frequenza di luce, che è presente anche nell'illuminazione a LED.



**C O M E   S C E G L I E R E ?**



## // Come scegliere gli occhiali da sole.

### **ALCUNI CONSIGLI UTILI:**

1) rivolgersi sempre ai canali di vendita autorizzati. L'ottico è l'unico professionista in grado di comprendere le diverse esigenze e di consigliare al meglio, anche rispetto ad eventuali difetti visivi o patologie oculari esistenti e, qualora ve ne sia bisogno, conrelazione e consiglio dell'oculista;

2) al momento dell'acquisto è essenziale verificare la presenza del marchio CE e delle note informative del prodotto, che specifichino le caratteristiche delle lenti che devono essere lenti da sole non generiche. L'acquisto al di fuori dei canali ufficiali non garantisce la conformità del prodotto agli standard di sicurezza, in quanto le lenti possono non essere a norma e, quindi, non adempiere alla funzione di protezione dai raggi UV. A volte, possono peggiorare la situazione e provocare danni alla vista;

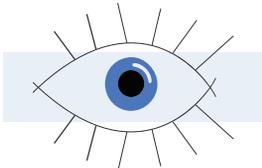
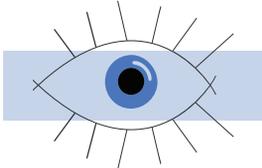
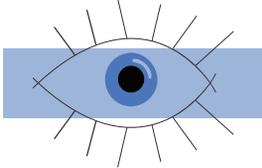
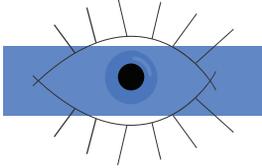
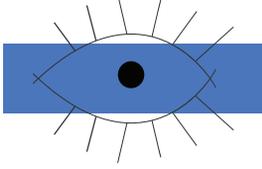
3) richiedere una lente "super-specialistica" in base a professione, necessità di guida, pratica sportiva;

4) nel caso di viaggi/vacanze, specificare il luogo dove si utilizzeranno gli occhiali da sole;

5) controllare la qualità della lente: fissare un oggetto con l'occhiale in mano ed eseguire un movimento rotatorio; se l'oggetto sembra ondulare o deformarsi, la lente presenta aberrazioni;

6) prestare particolare attenzione alla qualità degli occhiali destinata a bambini o anziani.

## // Le categorie dei filtri.

CATEGORIA FILTRO	TONALITÀ DI COLORE	ESEMPIO
0	Trasparente o molto chiara	
1	Chiara	
2	Media	
3	Forte	
4	Molto scura	

**USO****CONDIZIONI AMBIENTALI**

Filtro trasparente per radiazioni solari molto ridotte. Utilizzato per occhiali da vista, sportivi e occhiali di protezione.

Indicato in caso di precipitazioni e scarsa luminosità.

Per ridurre la radiazione solare. Utilizzato come filtro confortevole e per occhiali cosmetici e alla moda.

Indicato in caso di cielo parzialmente nuvoloso e luminosità variabile.

Filtro universale di uso generico.

Indicato in condizioni di bel tempo e luminosità omogenea.

Filtro radiazioni solari per uso generico.

Indicato in condizioni di luce diffusa.

Per radiazioni solari, intense (neve, sabbia, montagna, acqua, aree tropicali). Non permesse alla guida.

Indicato in condizioni di luce molto diffusa (ore centrali della giornata) e in presenza di superfici riverberanti.

## / Occhi che amano lo sport. Proteggere gli occhi mentre si fa attività sportiva.

Per evitare di provocare traumi ai propri occhi mentre si pratica uno sport, è fondamentale indossare occhiali protettivi specifici. Gli occhiali da vista o le lenti a contatto che indossiamo tutti i giorni, infatti, non forniscono una protezione adeguata quando facciamo sport o altre attività fisiche.

Ecco perché gli occhiali protettivi vanno acquistati in negozi e centri ottici specializzati e devono essere certificati per quella specifica attività sportiva. Inoltre, è preferibile che le lenti siano in policarbonato o in materiale specifico ad alta resistenza all'impatto (ad esempio per resistere all'impatto con una palla o un altro oggetto lanciato a circa 100 km orari).

Ecco alcuni degli sport più diffusi per i quali è consigliabile indossare occhiali

protettivi e/o una protezione specifica per gli occhi integrata al casco:

- badminton;
- baseball;
- basket;
- calcio;
- ciclismo;
- football americano;
- hockey da prato;
- hockey su ghiaccio;
- hockey su strada;
- lacrosse;
- nuoto;
- pallamano;
- pallanuoto;
- racquetball;
- scherma;
- squash;
- tennis;
- tiro a segno.

Oltre a proteggere gli occhi da traumi esterni e impatti violenti con oggetti, molti occhiali sportivi sono dotati di tecnologia che scherma i raggi UV, aggiungendo un importante elemento di protezione degli occhi dai danni del sole.

A seconda che lo sport praticato sia ad alto o a basso impatto, si consigliano diversi tipi di materiali e di lenti:

#### **Attività ad alto impatto**

Per queste attività, le lenti in policarbonato abbinato ad una montatura in nylon costituiscono una protezione ottimale, anche in condizioni estreme. Questa combinazione è praticamente infrangibile, ma sufficientemente leggera per essere indossata a lungo. La moderata flessibilità del nylon consente alla montatura di resistere alla pressione e allo stesso tempo di adattarsi al viso del portatore.

#### **Attività a basso impatto**

Per attività meno intense, le lenti in vetro o plastica forniscono una protezione più che adeguata.

Per quanto riguarda la protezione solare durante l'attività sportiva, i consigli variano a seconda del tipo di sport praticato.

## // Categorie di sport e di protezione solare.

### **SPORT INVERNALI**

Gli occhiali da sole devono fornire la massima protezione dai raggi UV, che sulle piste sono particolarmente pericolosi, in quanto il loro effetto è potenziato dal riflettersi sul manto nevoso. Sono consigliabili le lenti polarizzate e/o specchiate con toni ambrati che non interferiscono con la visione, aumentano il contrasto e minimizzano il riflesso. Alcune maschere protettive possono essere dotate di lenti vista-sole adatte al proprio difetto visivo, eliminando la scomodità di dover indossare occhiali sotto di esse.

### **SPORT ACQUATICI**

Gli appassionati di sport acquatici non possono fare a meno di occhiali da sole leggeri e molto performanti. Per proteggere gli occhi dal vento, dall'acqua e dai raggi UV, gli occhiali da sole devono essere ampi abbastanza per coprire la più ampia porzione di viso possibile, idealmente fino alle tempie, per evitare infiltrazioni di luce laterale.

Gli occhiali da sole indicati per la pesca e la vela hanno spesso lenti polarizzate per bloccare il riflesso e rendere più nitida la visione. Lenti gialle o marroni aumentano il contrasto e la percezione della profondità, rendendo migliore l'esperienza complessiva.

### **NUOTO**

La maggior parte degli occhiali da nuoto hanno già incluse lenti protettive che schermano i raggi UV. È possibile aumentare il comfort e le prestazioni degli occhiali da nuoto, prevedendo lenti da vista specifiche realizzate appositamente per il portatore a seconda del proprio difetto visivo.

### **CICLISMO**

I ciclisti da strada o da fuoristrada necessitano di una visione chiara del proprio tragitto, specialmente quando scendono a grande velocità. Montature ampie e avvolgenti proteggono gli occhi dai raggi solari, vento e pulviscolo, riducendo allo stesso tempo il riflesso. Le montature che consentono di sostituire le lenti sono ideali per affrontare tutte le condizioni meteo, ottimizzando la performance visiva: si consigliano lenti gialle in condizioni di nuvolosità o pioggia e lenti marroni o grigie in caso di bel tempo.

**ALPINISMO**

La protezione dai raggi UV è fondamentale su ogni sentiero e salita. Quando si affrontano versanti in ombra può essere utile avere occhiali con lenti da sole rimovibili (clip-on) per non perdere nemmeno un dettaglio del percorso.

**CORSA**

Essendo un'attività che viene praticata tutto l'anno, necessita di occhiali da sole che offrano la giusta combinazione di protezione dai raggi UV e di riduzione del riflesso.

**TENNIS, SOFTBALL, BASEBALL**

Gli occhiali da sole ideali per questi sport sono quelli con trattamento anti-riflesso e lenti colorate che ottimizzano la performance: grigio, marrone e toni ambrati sono i colori più adatti per le lenti utilizzate negli sport dove la valutazione della distanza è un elemento cruciale.

**GOLF**

Le lenti colorate aiutano a percepire meglio la profondità e ad apprezzare tutti i minimi dettagli del manto erboso. Le tonalità giuste, come il rosato e il marrone, migliorano la visualizzazione del campo e della pallina. Per migliori risultati, le lenti devono eliminare il riflesso, ma allo stesso tempo lasciar passare sufficiente luce per consentire una visione chiara e a largo raggio.

**TIRO A SEGNO**

Gli occhiali da sole adatti a queste discipline devono aumentare la definizione e la visione, senza ostruire il campo visivo. Normalmente hanno lenti in policarbonato infrangibile che sono neutre, rosse, gialle o arancioni. Questi colori infatti aiutano ad individuare meglio il bersaglio.

Per sostenere CDV ETS:

- **5 x 1000 dell'IRPEF destinato alla Commissione Difesa Vista:**  
con una firma sui modelli CU, 730 o UNICO e l'indicazione del codice fiscale n. 97752740155 nella casella riservata a "Sostegno degli Enti del Terzo Settore che svolgono interventi e prestazioni sanitarie di cui all'art. 5 lettera b) D. Lgs. 117/2017 (Codice del Terzo Settore)"
- **Effettuare una donazione sul conto corrente bancario:**  
Intesa San Paolo - Piazza Firenze, 20154 Milano  
IBAN IT 07Q0306909614100000000385 Indicando come causale:  
Donazione + Indirizzo di residenza e Codice Fiscale.

**CONTATTI:**  
[WWW.C-D-V.IT](http://WWW.C-D-V.IT)  
[C-D-V@C-D-V.IT](mailto:C-D-V@C-D-V.IT)

Realizzato con il contributo di:

