



Commissione Difesa Vista

ESTATE 2010

LA COMMISSIONE DIFESA VISTA

PRESENTA L'OPERAZIONE "SOLE AMICO"

Solo il 15% degli italiani tende a indossare sempre gli occhiali da sole

Ben il 30% non li indossa quasi mai o mai e il 18% solo raramente

E' il campanello d'allarme lanciato dalla recente ricerca dell'Istituto Piepoli

Ecco allora i consigli per affrontare le vacanze "protetti":

gli occhiali da sole di qualità ci possono salvare la vista!

Milano, Agosto 2010 – L'83% degli italiani è consapevole che un occhiale da sole contraffatto o mediocre possa causare danni agli occhi. Ma tra il dire e il fare, è il caso di dirlo, c'è di mezzo il mare! E' proprio nel periodo estivo (ma non solo!) che l'attenzione a proteggere gli occhi deve intensificarsi. Tra bagni rinfrescanti, passeggiate, sport estivi e aperitivi in spiaggia bisogna anche trovare il tempo di proteggersi. *«Se la crema solare è uno scudo indispensabile per preservare la nostra pelle, gli occhiali da sole di qualità, acquistati in canali di vendita sicuri, sono l'unico vero strumento che può proteggere i nostri occhi»*, spiega il dottore Francesco Loperfido, consulente della Commissione Difesa Vista e responsabile del servizio di Oftalmologia generale presso l'Unità Operativa di Oculistica dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Quindi le lenti scure non sono solo un optional modaiolo, ma un vero e proprio strumento protettivo che non deve mancare nella nostra valigia. Per ora solo il

17% degli italiani possiede diverse paia di occhiali da sole a seconda dell'uso e del luogo di utilizzo (sport, spiaggia, città, guida). La maggioranza opta per occhiali da sole indifferenziati da usare in tutte le occasioni. *«Questo è un atteggiamento sbagliato»*, spiega Loperfido. *«E' come usare una scarpa da pallacanestro per andare a fare jogging o una bici da passeggio per affrontare la tappa del Tonale»*. Insomma un occhiale per ogni occasione se non si vogliono correre rischi. *«L'esposizione, prolungata o impropria, dei nostri occhi a una luce troppo forte, soprattutto ai raggi ultravioletti, può portare all'infiammazione della cornea»*, conclude Loperfido. *«Può essere anche una concausa di malattie degenerative come la cataratta e le maculopatie»*.

Ecco allora 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.

CONSIGLIO: Pertanto, non farti confondere dalle temperature miti e proteggi SEMPRE i tuoi occhi.

2) BISOGNA PRETEGGERSI 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.

CONSIGLIO: indossa occhiali da sole adatti ovunque tu vada

3) NON C'E' 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 bruciature.

CONSIGLIO: 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 vengono acquistatela protezione dagli UVB pur condividendo i canoni della moda.

CONSIGLIO: Acquistarli con un consiglio esperto è una forma di saggezza

ECCO I CONSIGLI UTILI PER FARSI "AMICO" IL SOLE

- ❖ Limita l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio). 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. E' quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole "graduato".

PER I PIU' 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.

DIFFIDARE DA CANALI DI VENDITA IMPROVVISATI COME LE BANCARELLIE, LE STUOIE SULLE SPIAGGE E I TAVOLINI DEI MERCATI.

Gli occhiali da sole "TAROCATI" 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 **marcatatura 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 1836 (o solo EN 1836)**

● **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.**

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 degli occhi e della visione, oltre a ricerche su argomenti più scientifici.