

**Vedi bene,
guida meglio.**

EssilorLuxottica

In Italia circa metà della popolazione ha problemi alla vista e questo fenomeno si riflette in modo diretto sulla guida.

I disturbi visivi, infatti, spesso non sono corretti in modo adeguato: non a caso il numero degli incidenti sulle strade sono in continuo aumento. Secondo l'Oms sono la prima causa di morte fra i giovani di età compresa tra i 15 e i 19 anni, la seconda per i ragazzi dai 20 ai 24 anni, la nona nel mondo degli adulti

I dati Istat relativi al semestre gennaio-giugno 2021 e raccolti con la compartecipazione dell'ACI (Automobile Club d'Italia) riportano un aumento di incidenti con lesioni a persone del 31,3% e dei feriti del 28,1% rispetto all'anno precedente.

Un quadro davvero preoccupante, a cui si aggiungono l'assunzione sempre più diffusa di alcol e di sostanze stupefacenti e i due anni di pandemia, che hanno peggiorato la vista di tutti a causa del tempo – forzato e non- trascorso davanti a device, schermi e collegamenti digitali

L'età dei guidatori continua a salire (come quella della vita media, del resto), ma non ci sono limiti per la guida: con visite rinnovate ogni due anni si può guidare fino a cent'anni e anche più.



I difetti più frequenti

I difetti visivi sono al primo posto, soprattutto la miopia che colpisce circa il 30% degli italiani e causa una visione sfocata da lontano, segue la ipermetropia e la presbiopia.

I difetti visivi se non sono corretti e monitorati con visite specialistiche periodiche, possono creare molti problemi alla guida.

Occhiali e lenti a contatto sono accessorio fondamentale per chi soffre di difetti visivi, ma bisogna ricordare anche l'importanza, spesso sottovalutata, degli occhiali da sole che schermano la luce, la quale, se troppo intensa, può infastidire la vista. Devono riportare l'etichetta con la scritta 100% UV che indica una protezione sia dai raggi UVB e sia da quelli UVA.

Purtroppo l'opinione pubblica ha ancora una ridotta consapevolezza dell'importanza della buona vista: sarebbero preziosi anche gesti molto semplici, come una maggiore illuminazione sulle strade, soprattutto di notte, cartelli più dettagliati, visite oculistiche rigorose e un impegno più sentito da parte di ciascun automobilista che deve rivolgersi allo specialista ogni volta che nota qualche problema visivo e rispettare la scadenza di controlli oculistici periodici. Tutte regole e consigli facilmente attuabili che, se tutti mettessero in pratica, potrebbero diminuire il numero degli incidenti su strada.

Gli occhi, dunque, sono al centro del problema.
Sulla strada e nella vita di ciascuno di noi.
Tutti i giorni.

I Consigli per mettersi alla guida

Ma quali sono i consigli per vedere bene e guidare in modo sicuro? Ecco gli aspetti cui fare sempre attenzione.

La nostra vista

Visita oculistica

Per prima cosa si dovrebbe preventivare almeno una visita oculistica completa all'anno. In condizioni di assenza di alterazioni alla prima visita completa, la successiva può essere ripetuta anche solo dopo 3-4 anni ma, in caso di problemi visivi, va eseguita anche 2-3-4 volte l'anno a seconda del disturbo rilevato.

Occhiali da vista

Se il guidatore ha problemi visivi è molto importante indossarli, in alternativa si possono usare lenti a contatto.

Quando sulla patente è specificato "guida con lenti" non è solo importante, ma è anche obbligatorio.

Utilizzare occhiali con la giusta correzione; adoperare gli occhiali da vista è molto utile ma è importante che abbiano la giusta correzione, che siano ben centrati davanti agli occhi, che abbiano lenti pulite, non rigate.

Occhiali da sole

Nella guida diurna con sole si consigliano occhiali da sole con lenti certificate. Nel caso di sole intenso si suggeriscono per la guida le lenti polarizzate: riducono i riflessi indotti dal parabrezza o da fonti esterne, attenuano l'abbagliamento, aumentano la saturazione dei colori migliorandone la percezione.

Le lenti con colorazione degradante, cioè con decrescente schermatura dall'alto al basso, grazie al loro disegno, sono particolarmente adatte alla guida perché consentono una notevole attenuazione della luce solare e una visibilità di strada ottimale. Permettono anche di vedere bene il cruscotto, che è quasi sempre è poco illuminato.

In caso di miopia gli occhiali da sole possono essere anche graduati. così da evitare frequenti e pericolosi cambi di occhiale.

La nostra automobile

Tergicristalli — Specchietti

I tergicristalli dovrebbero essere puliti e regolati su una velocità che non deve distrarre la guida. La spazzola deve essere in condizioni ottimali. Per avere sotto controllo tutto ciò che avviene intorno alla macchina è bene regolare gli specchietti nel modo migliore.

Luce interna

È consigliabile accenderla il meno possibile mentre si guida perché, causando la contrazione della pupilla, riduce la capacità dell'occhio di adattarsi al buio.

Climatizzazione

D'estate non scendere di più di 6 C° rispetto alla temperatura esterna. D'inverno la temperatura ideale dell'abitacolo dovrebbe essere sui 16-18°, ideale per non far seccare l'occhio e tutte le mucose dell'organismo, evitando di intorpidirsi.

Mai orientare le bocchette verso il viso, soprattutto se il conducente porta lenti a contatto: il flusso d'aria diretto tende ad asciugare la fisiologica umidità dell'occhio.

Le condizioni stradali e meteorologiche

Pioggia

L'accorgimento più efficace resta sempre quello della prudenza e della riduzione della velocità alla guida. Quando piove abbondantemente risulta veramente difficile guidare: il consiglio è quello di fermarsi, in autostrada in una apposita piazzola, sotto un ponte o in un autogrill.

Nebbia

Bisogna valutare obiettivamente l'effettiva necessità di mettersi in viaggio con l'automobile, se si può è meglio rinunciare e preferire il treno o altri mezzi di trasporto.

Importante accertarsi che le luci di stop siano funzionanti e avere il faro retronebbia dell'auto attivato: aiutano il guidatore che segue a capire dove è e cosa fa la vettura che lo precede.

Neve

Anche in questo caso è un problema guidare. Occorrono sempre pneumatici adatti oppure sistemi antiscivolo applicati all'esterno delle gomme e, naturalmente, una guida a bassa velocità molto attenta.

Condizioni delle strade con scarsa manutenzione

Anche in questo caso moderare la velocità in presenza di forti vibrazioni, l'occhio si affatica maggiormente perché deve eseguire correzioni continue

A lungo termine questo fenomeno può tradursi in sensazione di testa pesante e affaticamento visivo.

Galleria

Fare attenzione prima dell'ingresso, soprattutto quello scarsamente illuminato, moderando la velocità.

Noi stessi

Velocità

Una indicazione sempre importante: rispettare i limiti di velocità e, soprattutto, non distrarsi al volante.

La visione laterale si riduce progressivamente con l'aumento della velocità, il campo visivo si restringe e la percezione della profondità risulta diminuita.

Fumo

Contiene sostanze tossiche per la retina e per il nervo ottico, irrita gli occhi e influisce destabilizzando il film lacrimale, non solo di chi fuma.

Radio

L'eccessivo volume sonoro alla lunga porta affaticamento sensoriale e distrazione.

Telefono

Ogni tipo di attività distrae il guidatore e l'utilizzo di telefono cellulari è sicuramente la più diffusa.

Una ricerca dimostra che parlare al telefono mentre si guida comporta un rischio quattro volte maggiore di incidente e presenta lo stesso rischio di incidente di persone che guidano in stato di ebbrezza.

Alcol e Droga

L'assunzione di alcol o di sostanze stupefacenti altera innegabilmente la performance di guida

Il rischio di incidente stradale aumenta in modo esponenziale con l'aumentare della concentrazione di alcol etilico nel sangue.

Uno dei primi effetti prodotti dagli allucinogeni e dalle droghe in generale, sono le alterazioni del campo visivo, con la comparsa di macchie colorate, figure dai contorni indefiniti, oggetti in movimento che lasciano una scia colorata.



Vedere bene durante la guida: un impegno di tutti

Vedere bene è importante, ma molte persone non ne sono consapevoli o non hanno gli strumenti per rendersene conto.

Negli ultimi anni ci sono state diverse iniziative per promuovere una campagna di sensibilizzazione sull'importanza di una buona vista ma molto rimane da fare.

Con 1,4 milioni di vittime di incidenti stradali nel mondo e 50 milioni di feriti gravi ogni anno, il tema è una priorità per tutti ed una buona vista è il requisito fondamentale per compiere scelte corrette e anticipare potenziali rischi al volante.

La stessa Assemblea delle Nazioni Unite ha proclamato il periodo dal 2020 al 2030 "Decennio d'azione per la sicurezza stradale " e ha fissato l'obiettivo di dimezzare il numero di vittime della strada del 50% esortando gli Stati Membri a introdurre misure atte a promuovere una cultura della sicurezza stradale, a sensibilizzare l'opinione pubblica con campagne di informazione, formazione e comunicazione soprattutto tra le fasce più giovani e a condividere buone prassi per quanto riguarda la sicurezza stradale.

In linea con le direttive dell'ONU si pone anche l'impegno di EssilorLuxottica per rendere più sicure le strade. Costituisce parte integrante delle sue responsabilità in qualità di azienda di riferimento del settore ottico e della sua Mission per aiutare le persone a "vedere meglio, vivere meglio e godere appieno della vita".





See more. Be more.

