

# SOLE ED OCCHI: L'IMPORTANZA DELLA PROTEZIONE

INFORMAZIONE E PREVENZIONE



fondazione  
salmoraghi & viganò

in collaborazione con

**SOI** Società  
Oftalmologica  
Italiana  
Associazione Medici Oculisti Italiani  
Ente morale - Dal 1899 a difesa della Vista

Sole.  
Tanto importante  
quanto pericoloso.

Un'esposizione eccessiva alla luce solare può causare problemi anche gravi alla salute.

**Gli occhi**, per la loro funzione, sono particolarmente esposti e **possono subire danni anche irreversibili** a causa di un'esposizione acuta o prolungata.

## RADIAZIONI ULTRAVIOLETTE E LUCE BLU

Gli effetti nocivi della luce solare sono prevalentemente dovuti alla radiazione UV e alla luce blu.

La radiazione UV che raggiunge la superficie terrestre è circa il 9% della radiazione UV misurabile nello strato più esterno dell'atmosfera ed è composta da UVA (90%) e UVB (10%).

**Protegersi da questo tipo di radiazioni solari è fondamentale** e deve essere preso seriamente in ogni situazione, anche quando non vi è un'esposizione diretta alla luce solare!

## DANNI OCULARI: CHI È MAGGIORMENTE A RISCHIO

Maggiore è il tempo trascorso all'aperto e minore è l'età, più alto è il rischio di danno oculare da radiazione solare.

In particolare, le persone che svolgono attività all'aperto, espongono gli occhi alla luce solare per un considerevole numero di ore e **devono proteggere gli occhi con occhiali da sole e visiera**.

Anche per gli anziani è di fondamentale importanza proteggere gli occhi dai raggi del sole in particolare se sono stati operati di cataratta.

### **Bambini**

I più piccoli sono i soggetti più a rischio poiché l'eccezionale trasparenza del cristallino permette il passaggio della luce blu e anche dei raggi UVA. Eppure proprio **i bambini vengono poco protetti**.

Come è raccomandato per la protezione della pelle, occorre evitare l'esposizione ai raggi solari soprattutto d'estate e **nelle ore centrali della giornata**. Attenzione ai luoghi dove è presente elevata radiazione riflessa, come spiaggia e località innevate. A differenza della pelle dove il livello di protezione può essere aumentato dall'uso di creme, **gli occhi possono solo essere protetti con occhiali da sole**.

# L'OCULISTA risponde

## Quali conseguenze provoca l'esposizione eccessiva al sole?

Senza protezione adeguata **la luce solare è dannosa per gli occhi come lo è per la pelle.**

Le manifestazioni acute sono del tutto simili a quelle che si osservano sulla pelle: gonfiore delle palpebre e della congiuntiva, forte arrossamento delle palpebre e della congiuntiva, bruciore intenso, sensazione di sabbia negli occhi, lacrimazione, visione offuscata. Questo quadro clinico prende il nome di cheratocongiuntivite attinica.

### **Bisogna sempre ricordare**

che l'esposizione alla luce solare è molto più intensa in presenza di acqua, di sabbia, di neve poiché queste superfici riflettono molto la luce e la radiazione UV.

## Cosa si può fare in questo caso?

È necessario **recarsi dal medico oculista** che verificherà il grado delle lesioni a carico delle palpebre, della congiuntiva e della cornea e prescriverà la terapia adeguata.

## Quali sono gli effetti a lungo termine dell'esposizione solare?

Gli effetti della luce solare sull'organismo sono di tipo cumulativo. Il nostro organismo paga dopo molti anni le dosi di radiazione solare che ha assorbito nel tempo. È **fondamentale indossare sempre a qualsiasi età gli occhiali da sole** durante l'esposizione ai raggi UV.

## PROTEGGIAMO I NOSTRI OCCHI con gli OCCHIALI DA SOLE

Il più efficace sistema di protezione dei nostri occhi dalle radiazioni solari è l'occhiale da sole.

L'occhiale da sole, oltre a ridurre l'abbagliamento, filtra tutta la radiazione UV e la luce blu senza alterare la visione dei colori.

Le lenti da sole possono essere realizzate con diverse colorazioni e trattamenti a seconda della necessità di protezione e del tipo d'utilizzo. Sono occhiali da sole diversi quelli che servono per la guida di un'automobile, dove le radiazioni UV sono già bloccate dai vetri del parabrezza e dei finestrini, e quelli che servono in alta montagna dove l'esposizione ai raggi UV è massima.

Bisogna ricordare che non sempre una lente più scura significa maggiore protezione. Solo la certificazione fornita assieme alle lenti attesta e garantisce il livello di protezione.

Le lenti da sole, oltre a essere utili per la protezione di occhi sani dalle radiazioni dannose, possono contribuire a ridurre la fotofobia, l'abbagliamento e la riduzione di contrasto in presenza di patologie oculari.

# CONSIGLI PER LA PROTEZIONE OCULARE



Indossare **occhiali da sole** dotati di filtri certificati che attestino il livello di filtrazione della radiazione luminosa. Un **cappello con visiera** o la sola visiera sono utilissimi soprattutto nelle ore centrali del giorno dove aiutano anche a migliorare la capacità visiva riducendo l'abbagliamento.



**Se soffrite di patologie oculari** (cataratta, pterigio, degenerazione maculare, congiuntivite) dovete porre la massima attenzione alla protezione con occhiali da sole e visiera.



**Se avete fatto un'operazione di cataratta** tenete presente che le lenti intraoculari sono dotate di filtro UV ma è sempre consigliabile la massima protezione.



**Attenzione alle superfici riflettenti:** sciare senza adeguati occhiali da sole o mascherina può provocare seri disturbi alla vista. Attenzione anche alla sabbia di una spiaggia o al riflesso dell'acqua.



Fate indossare sempre gli occhiali da sole ai bambini quando fanno attività all'aria aperta, soprattutto se in montagna o al mare. Più si sale di altitudine maggiore è l'esposizione agli UV.

Dobbiamo inoltre assicurarci che il bambino li indossi quando necessario, per questo motivo si consiglia di scegliere un occhiale che non gli dia fastidio e che sia piacevole da portare.