Presbiopia ADDIO!

Ecco le tecniche più innovative che permettono di risolvere un problema che affligge tante persone, soprattutto dopo i 40 anni

di **Lucio Buratto**
Direttore del
Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

Arriva, inesorabile, dopo i 40 anni. Si allontana sempre di più il braccio per mettere a fuoco l'oggetto che si ha in mano, finché sul braccio non si può più contare e occorre indossare occhiali da lettura.
È la presbiopia, un disturbo della vista legato essenzialmente all'invecchiamento dell'occhio.
Ma se fino a poco tempo fa l'unico rimedio erano gli occhiali da lettura, negli ultimi anni la chirurgia oftalmica ha messo a punto diverse tecniche per eliminare questo disturbo e, di conseguenza, l'obbligo di indossare lenti.

PERCHÉ SI DIVENTA PRESBITI

L'occhio dei giovani riesce senza difficoltà a vedere oggetti posti a differenti distanze perché il cristallino, la lente naturale dell'occhio, grazie alla sua capacità di cambiare forma, permette di mettere a fuoco con facilità oggetti lontani e vicini (la cosiddetta capacità di accomodazione).
Dopo i 40 anni, invece, il cristallino perde elasticità e la capacità di accomodazione inizia a ridursi. Diventa pertanto difficoltoso vedere nitidamente da vicino e, con l'avanzare dell'età, è necessario allontanare sempre di più gli oggetti per metterli a fuoco e indossare i fastidiosi occhiali da lettura.

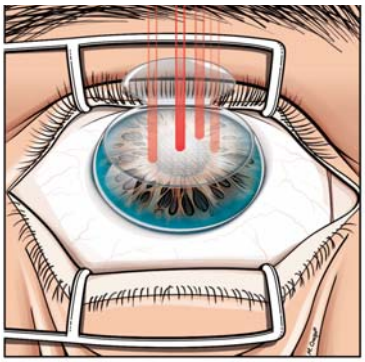
La presbiopia è dunque un fenomeno fisiologico che interessa tutte le persone che hanno superato i 40 anni e si stabilizza intorno ai 60 anni.
Oggi la presbiopia non solo può essere corretta con ottimi risultati, ma nello stesso intervento è possibile correggere simultaneamente difetti come miopia, ipermetropia e astigmatismo.

LE TECNICHE MIGLIORI

Le due tecniche migliori per ottenere questo risultato sono:
- Il trattamento Laser (monovisione)
- L'impianto di cristallini artificiali.

IL TRATTAMENTO LASER

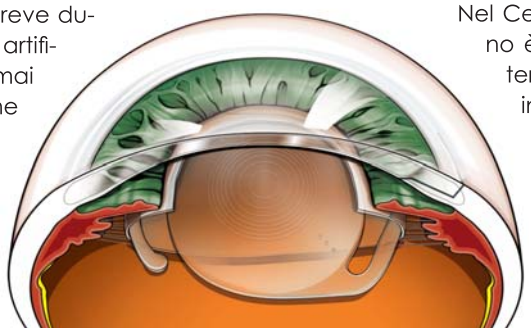
Utilizzando il laser ad eccimeri si possono eliminare gli occhiali per la visione da lontano e da vicino. L'intervento è molto simile alla tecnica LASIK utilizzata per correggere i difetti visivi, come la miopia, e coadiuvata dal Laser a femtosecondi, un laser di ultimissima generazione che rende l'intervento ancora più preciso, efficace e sicuro.



La tecnica laser più utilizzata per eliminare la presbiopia si chiama monovisione. I nostri occhi hanno le stesse funzioni e lavorano insieme, ma uno è più utilizzato dell'altro (occhio dominante), con la monovisione si corregge il difetto visivo nell'occhio dominante, lasciando però una leggera miopia nell'altro occhio. In questo modo il cervello, attraverso la fusione delle immagini percepite nei due emisferi cerebrali, compenserà la vista permettendo di vedere l'immagine nitida e perfettamente a fuoco, a tutte le distanze, sia pure con qualche limite.
Con questo trattamento Laser si possono contemporaneamente correggere anche difetti visivi come miopia, ipermetropia e astigmatismo, eliminando in questo modo anche gli occhiali per vedere da lontano, oltre alla dipendenza di quelli per vicino.

CRISTALLINI ARTIFICIALI

Il cristallino umano si può sostituire con un cristallino artificiale, e inserendo un cristallino multifocale si migliora la visione da lontano e da vicino e, contemporaneamente, si possono correggere miopia, ipermetropia e astigmatismo. L'intervento viene eseguito con tecnologia laser in anestesia con sole gocce oculari; è ambulatoriale, di breve durata e non è doloroso. La lente artificiale ha il pregio di non perdere mai la sua trasparenza e la correzione della presbiopia è permanente.



CHI PUÒ SOTTOPORSI ALL'INTERVENTO?

È compito del medico oculista esperto di chirurgia refrattiva suggerire la tecnica più idonea e questa viene valutata generalmente con un'accurata visita pre operatoria. In base ai risultati di questa visita il medico indicherà il trattamento migliore.

Nel Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano è possibile effettuare tutti i tipi di intervento e impiantare tutti i tipi di lente intraoculare, grazie alle strumentazioni di ultimissima generazione e all'esperienza pluriennale dello staff medico coordinato dal dottor Lucio Buratto, esperto a livello mondiale di chirurgia refrattiva e della cataratta.

AGRUMI: polpa, succo e buccia sono un elisir di lunga vita

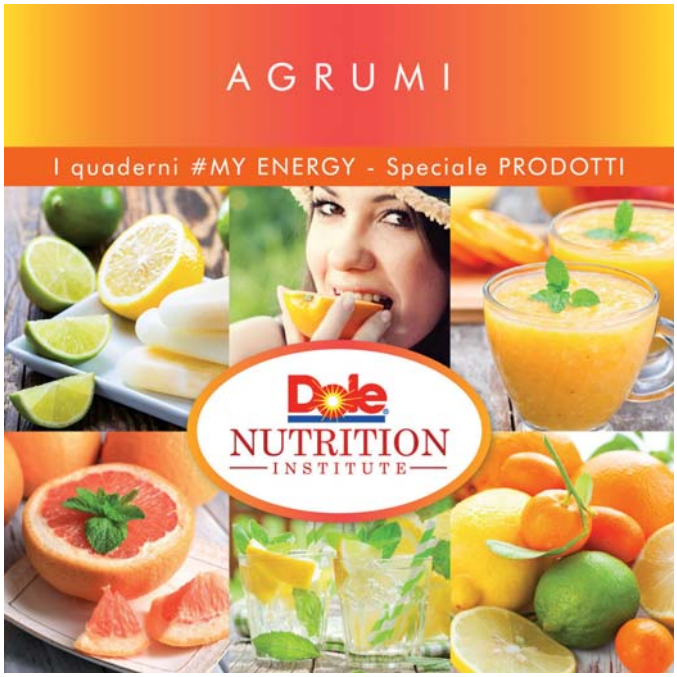
*Il nuovo quaderno **#MY ENERGY Dole** ne svela proprietà e modi di conservazione e propone tante idee per portarli in tavola*

Quando si pensa agli agrumi la prima caratteristica che viene in mente è il loro grande apporto di vitamina C, l'alleato ideale, soprattutto nelle stagioni più fredde, per combattere raffreddori e forme influenzali. Ma le proprietà benefiche dei profumatissimi frutti vanno ben oltre.

Il nuovo quaderno #My Energy Dole - Speciale Prodotti - dedicato agli Agrumi e redatto in collaborazione con i ricercatori del DNI (Dole Nutrition Institute) svela tutto, ma proprio tutto quello che c'è da sapere su questi succosi frutti. Innanzitutto, rimanendo in tema di vitamine, arance,mandarini, cedri, lime, limoni, pompelmi etc. sono anche ricchi di vitamina A, preziosa per il benessere della vista e vitamina B utile per il metabolismo cellulare.

Secondo, tutti gli agrumi sono un'ottima fonte di fibre, il cui apporto è fondamentale per il benessere di cuore e intestino.

Inoltre, racchiudono fitonutrienti antiossidanti e antinfiammatori, in grado di contrastare l'azione negativa dei radicali liberi, l'ossidazione e il danneggiamento cellulare e contribuendo così a prevenire malattie croniche anche gravi come cancro e disfunzioni cardiache, nonché patologie legate all'invecchiamento, come artrite e arteriosclerosi.



E se si pensa ai benefici che si possono trarre mangiando un'arancia o bevendo una spremuta fresca è ancora più sorprendente scoprire che la buccia degli agrumi racchiude sostanze fitochimiche 5 volte più rispetto al succo estratto dalla polpa: un ottimo motivo per utilizzare la loro scorza per insaporire pietanze dolci e salate in cucina o profumare tè e infusi.

Senz'altro il succo di agrume appena spremuto è un vero e proprio concentrato di benessere: dissetante e ristoratore, specie se bevuto dopo l'attività fisica, reintegra i sali minerali perduti, donando una sferzata di energia fisica e mentale, ed è anche un valido aiuto per il controllo del peso.

Nell'opuscolo tascabile, infine, si spiega come scegliere e conservare gli agrumi e si suggeriscono alcune ricette per portarli in tavola.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA