

# S.O.S. OCCHI

## ANCHE SUL LAVORO

di A.C.M.

**SPESSE L'AMBIENTE LAVORATIVO PUÒ RIVELARSI DANNOSO PER LA NOSTRA SALUTE, SOPRATTUTTO PER IL BENESSERE OCULARE**

Si chiama "Sindrome dell'edificio malato", detta anche SBS (acronimo della definizione inglese Sick Building Syndrome coniata nel 1983 dall'OMS) e si riferisce ad un'ampia varietà di sintomi che vanno **dall'irritazione della pelle alla cefalea, fino ai disturbi oculari**. Unico elemento in comune: la permanenza in un determinato edificio per diverse ore al giorno. Sebbene i sintomi siano di modesta entità e si risolvono in genere rapidamente, nel corso di qualche ora o di qualche giorno dopo l'uscita dall'edificio, i casi di SBS in ambienti lavorativi possono avere un costo più elevato di alcune malattie gravi, a causa del significativo calo della produttività.

### ATTENZIONE AGLI OCCHI

Tra i disturbi legati all'SBS, i sintomi oculari precedono altri problemi quali asma e allergie: **rappresentano infatti il 27% del totale e comprendono secchezza oculare**, stanchezza visiva, difficoltà di concentrazione. Questo dato trova una spiegazione razionale nella correlazione esistente tra i disturbi oculari e i problemi dell'aria all'interno dell'edificio: perché un sistema di ventilazione non adeguato favorisce l'accumulo di sostanze inquinanti, sia esterne (smog, prodotti di combustione), sia interne (residui di moquette o lana, legno, carta da parati, pesticidi, fotocopiatrici, stampanti, prodotti per l'igiene e muffe), che sommati ad umidità, temperatura ed illuminazione inadeguati, sono responsabili dei sintomi descritti.

"La superficie oculare, composta da diverse strutture (cornea, congiuntiva, palpebre, ghiandole lacrimali e film lacrimale) rappresenta l'interfaccia tra occhio e ambiente. A diretto contatto con l'ambiente si trova il film lacrimale, strato di lacrime che garantisce la protezione dell'occhio e la buona qualità della visione - spiega la **dott.ssa Emilia Cantera** dell'Ospedale Israelitico di Roma - Ed è intuitivo come l'ambiente possa modificare o alterare il film lacrimale e di conseguenza la salute dell'occhio".

Il film lacrimale è in grado di cambiare le sue caratteristiche (qualitative e quantitative) in modo da adattarsi alle condizioni dell'organismo e anche alle condizioni dell'ambiente esterno quali umidità, temperatura e pressione atmosferica. In alcune condizioni ambientali però la lacrima non riesce nel suo intento di adattamento, il film lacrimale viene alterato significativamente e la protezione della superficie oculare viene meno.



"Parliamo in questi casi di disfunzione lacrimale o occhio secco - continua la dottoressa Cantera - I sintomi riferiti dalle persone affette sono vari: irritazioni e bruciori oculari, sensazione di corpo estraneo, congiuntiviti ricorrenti, intolleranza alle lenti a contatto".

### LA PREVENZIONE

Per evitare o ridurre la disfunzione lacrimale negli ambienti lavorativi, è quindi importante:

- ▶ porre particolare attenzione alla qualità dell'aria e all'umidificazione degli ambienti;
- ▶ favorire l'illuminazione naturale, soprattutto se si lavora ai videoterminali, evitando i riflessi delle finestre sui monitor;
- ▶ fare pause (15 minuti ogni due ore);
- ▶ bere molto e seguire un'alimentazione ricca di grassi Omega 3 e 6 (pesce azzurro, tonno, salmone, sgombrò, frutti di mare, noci), al fine di favorire la produzione di lacrime.

Per un rapido comfort, può inoltre essere utile l'utilizzo regolare di un collirio idratante e lubrificante. **Thealoz Duo** per esempio, combinando l'azione del **trealosio** (un disaccaride con proprietà protettive, antiossidanti e idratanti) e quella dell'**acido ialuronico** (un polisaccaride con proprietà di ritenzione dell'acqua), è in grado di proteggere, idratare e lubrificare a lungo la superficie oculare, fornendo un prolungato sollievo a chi soffre di disturbi legati all'occhio secco.