

**Oculista
Contattologo**



***Proteggere
gli occhi dalle
radiazioni UV***

*Come siamo abituati a proteggere la pelle
dal sole così dobbiamo imparare a difendere
i nostri occhi fin dalla tenera età,
per preservarli nel tempo in salute.*

di Roberto Magni

oculista esperto in contattologia, Erba

Il 51% degli utenti della web research www.occhioalloscatto.net ha segnalato essere la pelle la prima parte del corpo che proteggono dal sole, mentre per un 30% sono gli occhi.

Da molti anni è invalso l'uso di protezioni solari poiché è noto che la luce del sole, oltre ad alcuni importanti effetti benefici (come ad es. azione battericida e sintesi della vitamina D, la quale a sua volta serve per la formazione ossea), determina dei danni sui tessuti biologici.

La radiazione ultravioletta (UV o raggi ultravioletti o Luce ultravioletta) è una radiazione elettromagnetica, appartenente allo spettro elettromagnetico, con lunghezza d'onda immediatamente inferiore alla luce visibile dall'occhio umano. La gamma delle lunghezze d'onda UV è in genere suddivisa in UV-A (400-315 nm), UV-B (315-280 nm) e UV-C (280-100 nm). Il Sole emette luce ultravioletta in tutte e tre le bande UV-A, UV-B e UV-C, ma a causa dell'assorbimento da parte dell'ozonofera circa il 99% degli ultravioletti che ar-

rivano sulla superficie terrestre sono UV-A. Infatti praticamente il 100% degli UV-C e il 95% degli UV-B è assorbito dall'atmosfera terrestre.

Le radiazioni UV sono dannose in quanto aumentano la quantità di radicali liberi nei tessuti biologici. Denham Harman ha avanzato per primo nel 1956 la teoria dei radicali liberi, secondo la quale con il passare degli anni si accumulerebbero e svolgerebbero una potente azione ossidante, dannosa per quasi tutti i costituenti dell'organismo. Il danno da radicali liberi colpirebbe soprattutto il DNA cellulare, ovvero il patrimonio genetico, e i mitocondri, ovvero le strutture indispensabili per la produzione dell'energia. In condizioni fisiologiche normali vi è uno stato di equilibrio tra la produzione endogena di radicali liberi e la loro neutralizzazione da parte dei meccanismi antiossidanti dell'organismo (scavengers).

Nell'occhio il sole non ha alcuna azione positiva. Non serve per vedere meglio in quanto la frazione UV non è visibile per l'occhio umano.

Come siamo abituati a proteggere la pelle dal sole così dobbiamo imparare a difendere i nostri occhi fin dalla tenera età, per preservarli nel tempo in salute.

Mentre il resto del corpo, coperto dall'epidermide, reagisce all'esposizione alla luce solare, producendo melanina, gli occhi non sono in grado di "auto-proteggersi" dall'esposizione al sole. Lo stesso processo di assorbimento delle radiazioni UV che avviene nell'atmosfera, avviene anche nei diversi componenti dell'occhio, quindi le parti esterne dell'occhio sono le più esposte.

Le difese, che sono state adottate nel corso del tempo, comprendono gli occhiali da sole e, l'ultima innovazione, riguarda le lenti a contatto che incorporano nel loro materiale un filtro contro i raggi del sole.

Le lenti a contatto dotate di UV Blocking contribuiscono ad aumentare il livello di protezione, ma i portatori devono sempre utilizzarle unitamente ad occhiali da sole e cappello a tesa larga.

di Fabrizio Zeri

contattologo, professore a c. presso l'Università degli Studi Roma 3.

Tempo di vacanze. Gli italiani prediligono mare, sole, ozio... Ma si pensa poco a proteggere gli occhi

Mare, sole e dolce far niente, con gli occhi chiusi e il cervello staccato: secondo una web research sponsorizzata da Acuvue e sviluppata in collaborazione con AstraRicerche e il portale www.occhioalloscatto.net, questi sono gli ingredienti della vacanza ideale per un italiano su due, senza praticamente distinzione tra uomini e donne. Il sole rimane l'elemento fondamentale del viaggio anche per chi ama invece rilassarsi nella natura o ricaricare le pile andando alla scoperta di città e luoghi d'arte.

Qualunque sia la destinazione, la metà dei soggetti interpellati si dichiara attenta a proteggere la pelle dalle radiazioni solari, mentre solo un terzo pensa soprattutto a difendere la vista.

Precauzione che invece dovrebbe essere di tutti, come sottolinea il dottor Roberto Magni, specialista in oculistica a Erba (Co): "Giusto pensare a non scottarsi, ma bisogna considerare che mentre il corpo reagisce all'aggressione dei raggi UV con la produzione di melanina, gli occhi non sono invece in grado di difendersi da soli".

Per chi soffre di difetti della vista, come ad esempio il 70% dei partecipanti alla web research sponsorizzata da Acuvue, esiste poi un'opportunità in più: le lenti a contatto che incorporano nel loro materiale un filtro contro i raggi del sole, "con una raccomandazione - aggiunge il dottor Roberto Magni - i portatori devono sempre utilizzarle unitamente ad occhiali da sole e cappello a tesa larga". Cappellino e occhiali da sole sono dunque caldamente (visto il periodo) consigliati a tutti.

Basterà chiedere al proprio contattologo di fiducia per avere maggiori informazioni in merito. Sapendo in anticipo che la Food and Drugs Administration, l'autorevole ente di controllo americano, ha classificato le lenti a contatto che bloccano gli UV in lenti di Classe 1 (capaci di fermare il 99% degli UVA e il 90% degli UVB), e lenti di Classe 2, che bloccano invece il 90% degli UVA e il 50% degli UVB.