



Lenti a contatto, *Lo strumento di correzione visiva adatto per chi guida*

di Rossella Fonte
Prof.ssa a c. di Contattologia
C.D.L. in Ottica e Optometria
Università degli Studi
di Milano Bicocca

Nella quotidiana pratica di guida di autoveicoli (automobili e motociclette) le lenti a contatto offrono dei vantaggi funzionali e di ordine pratico evidenti.

L'uso di un casco di protezione perfettamente calzato, privo cioè di zone di lassità o di tensione, viene semplificato con l'uso di lenti a contatto. A questo possiamo aggiungere il vantaggio che la visiera può essere comodamente abbassata, assicurando la protezione sia dall'aria che da insetti, pulviscolo o piccoli oggetti che potrebbero arrivare dal veicolo davanti, o dal sole qualora le visiere fossero dotate di barriere anti UV. In entrambe le situazioni, visto che le lenti a contatto si applicano direttamente sulla cornea e sul film lacrimale, forniscono una visione più naturale. Gli oggetti appaiono della giusta dimensione e posizione (elemento questo estremamente importante quando si deve valutare la distanza degli altri veicoli in movimento).

Le lenti a contatto inoltre non creano problemi quando si effettuano movimenti bruschi, soprattutto in motocicletta, e rimangono stabili al loro posto così da fornire una visione chiara e stabile.

Le lenti a contatto consentono una perfetta visione periferica, fatto particolarmente importante quando gli occhi eseguono i movimenti laterali tipici della guida. Le lenti a contatto seguono i movimenti degli occhi, anche i più rapidi e repentini, permettendo che l'osservazione sia mantenuta sempre nella parte più

funzionale all'interno della zona ottica.

Un'altra prerogativa è quella che le lenti non sono sensibili ai cambiamenti climatici (non si appannano al variare della temperatura o col sudore); certo è importante direzionare in maniera adeguata i bocchettoni dell'aria condizionata o del riscaldamento in modo che l'aria non arrivi direttamente negli occhi, così come è importante proteggere le lenti a contatto dall'aria quando si è in motocicletta.

Anche da un punto di vista squisitamente correttivo le lenti a contatto presentano degli importanti vantaggi quali, ad esempio, il miglioramento della visione binoculare in presenza di differenze visive tra i due occhi superiori alle 2,5 diottrie; questo miglioramento favorisce la visione stereoscopica e quindi la percezione delle distanze (come quella di sicurezza).

E' però importante precisare due **situazioni da considerare con il proprio contattologo:**

- la prima riguarda la gestione dell'astigmatismo, uno dei più comuni difetti visivi, che però deve essere compensato con le adeguate lenti a contatto toriche e non con una approssimazione (equivalente sferico). Questo perché con tale approssimazione si potrebbe anche raggiungere una acuità visiva apparentemente accettabile, ma potrebbero compromettersi due importanti funzioni: la visione crepuscolare, ovvero la capacità del sistema visivo di rispondere a stimoli luminosi di bassa intensità, tipici della visione notturna, e la sensibilità al contrasto, cioè la capacità del sistema

Lenti a contatto

visivo di rilevare la differenza di luminosità di due aree e la loro somma.

•La seconda è relativa all'utilizzo di lenti a contatto che correggono anche la presbiopia: è bene rivolgersi al proprio contattologo perché in alcune circostanze potrebbero non essere il sistema più idoneo da utilizzare durante la guida notturna dei veicoli.

Per concludere, ricapitoliamo **le principali abilità visive che migliorano con l'uso di lenti a contatto durante la pratica di guida:**

•inseguimento: seguire un oggetto in movimento accuratamente e senza sforzi con entrambi gli occhi;

•fissazione vicino/lontano : localizzare e analizzare velocemente una serie di veicoli fermi o incolonnati;

•percezione della profondità: giudicare la distanza relativa dei veicoli e la capacità di muoversi accuratamente in uno spazio tridimensionale (come ad esempio avviene durante un parcheggio);

•visione periferica: percepire e interpretare quello che sta accadendo nella visione laterale mentre si esegue un compito che utilizza principalmente la visione centrale (come capita guidando in autostrada).



Céréal RISO e MANDORLA DRINK BIO

CÉRÉAL RISO E MANDORLA DRINK BIO è una bevanda vegetale, gradevolmente dolce per sua natura e particolarmente indicata per un'alimentazione leggera e naturale. Ricca di carboidrati facilmente assimilabili, indispensabili per nutrirsi in modo equilibrato, e a basso contenuto di grassi saturi, non contiene né lattosio né glutine né zuccheri aggiunti.

Il piacevole gusto della mandorla la rende una bevanda ideale da gustare sia fresca che calda, al naturale o con l'aggiunta di caffè, cereali o cioccolato.

Con il suo sapore morbido ed equilibrato può essere ampiamente utilizzata come base ideale per

esprimere la propria creatività in cucina, per la preparazione di crepes, salse, creme e dessert di ogni tipo.

CÉRÉAL RISO E MANDORLA DRINK BIO è facilmente digeribile ed è adatta soprattutto a chi manifesta intolleranza al lattosio e al glutine; Si raccomanda di seguire una dieta varia ed equilibrata ed un sano stile di vita.

MODALITÀ DI UTILIZZO:

Agitare bene prima dell'uso.

Conservare il prodotto in confezione chiusa in un luogo fresco e asciutto.

Una volta aperta la confezione, conservare in frigo e consumare entro 3 giorni.



informazione pubblicitaria

Prodotto sterilizzato con procedimento UHT.

INGREDIENTI: Acqua, riso italiano* 14%, passata di mandorle* 1%, olio di girasole*, sale.

*Ingredienti biologici.

VALORI MEDI	UNITÀ	PER 100 ML	PER UN BICCHIERE (200 ML)
Energia	KJ	237	474
	Kcal	56	112
Grassi	g	1,5	3,0
di cui			
acidi grassi saturi	g	0,3	0,6
ac. grassi monoinsaturi	g	0,4	0,8
ac. grassi polinsaturi	g	0,8	1,6
Carboidrati	g	10,0	20
di cui zuccheri	g	4,7	9,4
Fibre	g	0,2	0,4
Proteine	g	0,2	0,4
Sale	g	0,1	0,2

1 confezione di Céréal Riso e Mandorla = 5 bicchieri da 200 ml

100%
Vegetale