

# OCCHI E SINDROME DA RIENTRO

## ANCHE GLI OCCHI POSSONO RIENTRO DALLE VACANZE.

*Il ritorno alla vita frenetica in ambienti chiusi con aria viziata può incidere sulla salute della superficie oculare*

**A**nche gli occhi possono essere stressati al rientro dalle vacanze. Il cambio di clima, il ritorno in ambienti chiusi (scuola e ufficio) e la permanenza di diverse ore davanti a schermi con luce spesso artificiale possono favorire la comparsa di sintomi legati alla secchezza oculare.

La disfunzione lacrimale è una condizione frequente che si manifesta a causa della rottura dell'equilibrio fra gli elementi che garantiscono l'omeostasi del sistema di superficie oculare, che dipende da una quantità sufficiente di lacrime, da una composizione e un'architettura regolare del film lacrimale, da una chiusura palpebrale corretta e da un adeguato ricambio del film lacrimale. Il bruciore serale o il senso di corpo estraneo o di sfregamento e ruvidezza all'ammiccamento, così come la necessità di sbattere gli occhi per migliorare la nitidezza della visione, sono i sintomi tipici della secchezza oculare e segnalano che il sistema della superficie oculare non riesce più a mantenere l'equilibrio e si sta scompensando.

Perché questo delicato equilibrio non venga a mancare, il Prof. Maurizio Rolando, del Centro Superficie Oculare, IsPre Oftalmica di Genova e membro del Gruppo P.I.C.A.S.S.O.\*, ci suggerisce quali accorgimenti prendere (tra i più importanti) e far sì che il rientro dalle vacanze non sia fonte di stress (almeno per gli occhi!).

"La ripresa della vita quotidiana dopo le vacanze (lavoro, scuola etc) comporta un'esposizione per periodi lunghi ad aria con bassi livelli di umidità relativa legati al condizionamento spesso forzato dell'aria degli uffici. - assicura il Prof. Rolando - L'applicazione visiva prolungata, quale quella presente durante il lavoro al computer, soprattutto se legata ad attività che richiedono concentrazione, inibisce la frequenza di ammiccamento, che viene così rallentato o del tutto soppresso quando siamo particolarmente attenti in un lavoro impegnativo. Questo comporta un lungo tempo di esposizione dell'occhio all'evaporazione dell'acqua delle lacrime, ma i sali che sono contenuti nelle lacrime aumentano progressivamente la loro concentrazione, provocando senso di bruciore e dando luogo a fenomeni infiammatori".

Piccoli accorgimenti possono aiutare la salute degli occhi: "Mantenere gli occhi puliti (igiene palpebrale) e ben lubrificati grazie all'utilizzo di sostituti lacrimali fluidi (non appiccicosi) e sempre senza conservanti, è certamente un buon modo per evitare i fenomeni irritativi propri della stagione e ridurre i fastidiosi sintomi di sabbietta o bruciore che li caratterizzano - conclude il Prof. Rolando, che, insieme al Gruppo P.I.C.A.S.S.O.\*, ha proposto un metodo per la gestione del paziente con disfunzione lacrimale. - E' bene ricordarsi, soprattutto nelle prime fasi dell'utilizzazione degli schermi, di ammiccare regolarmente e bagnare gli occhi con lacrime artificiali, senza aspettare la

## Occhi e sindrome da rientro

comparsa del fastidio, perché quando questo compare è già segno di un livello significativo di difficoltà e di un processo infiammatorio già in atto. Un altro accorgimento per la salute degli occhi è privilegiare un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti, vitamine e Omega 3 (pesce azzurro, tonno, etc..) sostanze che hanno effetti protettivi sulla superficie oculare e sull'occhio in genere."

Quali sostituti lacrimali scegliere? Il gold standard è rappresentato da lacrime artificiali con acido ialuronico.

L'acido ialuronico, con una viscosità tale da essere simile a quella delle lacrime, consente di ricostruire uno spessore del film lacrimale efficiente: è disponibile in farmacia in associazione a molecole come il trealosio, che ha proprietà antiossidanti e protegge la cellula epiteliale dagli insulti provenienti dall'ambiente esterno. In questo modo è possibile migliorare la qualità dell'epitelio e aumentare il beneficio del trattamento.

# SMART TEST PER INDIVIDUARE I SINTOMI DELLA SINDROME DA OCCHIO SECCO

Il questionario DEQ-5 (Dry Eye Questionnaire) per l'individuazione dei possibili casi di occhio secco può essere autosomministrato. La sua compilazione può essere suggerita a tutti coloro che presentino secchezza o fastidi oculari; permette di riconoscere i pazienti in cui sospettare la presenza del disturbo e che dovranno fare riferimento allo specialista.

### NELL'ULTIMO MESE CON QUALE FREQUENZA HA PERCEPITO FASTIDIO OCULARE (1\*)?

0                      1                      2                      3                      4                      Mai                      Sempre

### IN CASO DI FASTIDIO OCULARE, QUALE ERA L'INTENSITA' DI TALE FASTIDIO AL TERMINE DELLA GIORNATA?

0                      1                      2                      3                      4                      5                      Nullo                      Molto forte

### CON QUALE FREQUENZA HA AVVERTITO SECCHENZA OCULARE?

0                      1                      2                      3                      4                      Mai                      Sempre

### IN CASO DI SECCHENZA OCULARE, QUALE ERA L'INTENSITA' DI TALE SENSAZIONE AL TERMINE DELLA GIORNATA, NELLE DUE ORE PRECEDENTI AL MOMENTO DI CORICARSI?

0                      1                      2                      3                      4                      5                      Nullo                      Molto forte

### CON QUALE FREQUENZA LE SEMBRA CHE I SUOI OCCHI SOFFRANO DI LACRIMAZIONE ECCESSIVA?

0                      1                      2                      3                      4                      5                      Mai                      Sempre

Si considera positivo un punteggio complessivo superiore a 6. Nel caso di un punteggio superiore a 12 è necessario considerare la possibilità di una sindrome di Sjogren (2\*)

**Dal gruppo P.I.C.A.S.S.O.\* alcuni consigli pratici che possono essere utili per limitare i disturbi in chi soffre di occhio secco:**

- Idratare l'occhio adeguatamente con sostituti lacrimali/colliri ad azione completa;
- Evitare di stare a lungo in ambienti secchi (riscaldamento, aria condizionata) che peggiorano i sintomi;
- Evitare l'esposizione diretta a fonti di aria o di calore;
- Ricordarsi di chiudere gli occhi per qualche secondo quando si legge, si lavora al computer o si è molto concentrati in qualche attività;
- Umidificare gli ambienti in cui si abita e si lavora;
- Evitare l'utilizzo di lenti a contatto finché non si ristabilizza la salute della superficie oculare.

**(1\*)- Fastidio oculare** (fastidio alla luce, sensazione di corpo estraneo, sabbiolina, bruciore, prurito, secchezza, affaticamento oculare, visione appannata, lacrimazione)

**(2\*)- La sindrome di Sjogren** è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario per errore aggredisce le ghiandole che producono le lacrime e la saliva provocando la comparsa dei due sintomi principali: occhi e bocca secchi. In circa il 30% dei casi la sindrome si presenta come manifestazione di accompagnamento di un'altra malattia autoimmune (artrite reumatoide, LES, ecc); si parla in questi casi di forma secondaria.

## AL "TRAINING DAY" YAKULT ESPERTI DI FITWALKING, CORSA E ALIMENTAZIONE PER DARE CONSIGLI AGLI AMANTI DELLO STILE DI VITA SANO

**M**angiar sano e fare attività fisica sono da sempre pilastri della filosofia di Yakult. Per questo motivo anche quest'anno l'Azienda punta sull'eccellenza e ha messo a disposizione di tutti gli interessati l'Arena di Milano in Parco Sempione per il Training Day del 1 ottobre dalle 9.00 alle 12.00. Un incontro gratuito in cui sono stati presenti il campione olimpico Maurizio Damilano, la nutrizionista sportiva Sara Cordara e i trainers della Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL).

Ogni partecipante ha avuto l'opportunità unica di ricevere consigli personalizzati, direttamente da Maurizio Damilano, di fitwalking, la camminata sportiva introdotta in Italia dal campione, secondo il nuovo Programma Damilano 7x7 - 7 km a 7 all'ora sviluppato in collaborazione con Yakult. Il programma è sviluppato appositamente su 3 livelli per consentire a tutti, in modo personalizzato a partire dal livello di allenamento individuale, di arrivare a risultati - in termini di attività fisica - importanti per la nostra salute e per un corretto stile di vita.

"Chiunque può raggiungere obiettivi rilevanti nell'attività fisica - dichiara Maurizio Damilano - compreso chi non è abituato a farne. L'importante è darsi un programma, e che il programma sia adeguato a noi individualmente. Per questo abbiamo voluto sviluppare piccoli e semplici programmi adattabili alle esigenze del neofita come di chi già si muove con maggiore continuità. Mirare ad un esercizio di buona qualità ed intensità attraverso un percorso che tenga conto del punto di partenza. In fondo camminare è qualcosa che ognuno può utilizzare come attività fisica con buona soddisfazione e l'obiettivo 7 X 7 può aiutare tutti ad avere lo stimolo giusto".

Durante la mattinata, inoltre, la nutrizionista Sara Cordara - specializzata in alimentazione e sport - è stata a disposizione per sedute di counseling personalizzate con gli atleti, per fornire preziosi suggerimenti e sfatare falsi miti su come affrontare al meglio l'attività sportiva. Come nelle scorse edizioni, infine, i trainers FIDAL hanno affiancato i

partecipanti che hanno scelto l'allenamento di running.

"Negli anni passati abbiamo sostenuto con successo programmi di attività fisica su misura per le diverse fasi della vita con eventi sportivi volti a favorire la socializzazione - aggiunge Arianna Rolandi, Direttore Scientifico e Relazioni Esterne di Yakult Italia - L'esperienza è stata un successo che abbiamo deciso di ripetere quest'anno con dei veri e propri Training Days dedicati, che rappresentano un modo per mettere in pratica i principi di uno stile di vita sano, col contributo di specialisti, esperti e istituzioni che da anni condividono con noi questa ambizione."

