



di Lucio Buratto
Direttore del
Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

OCCHI & SOLE

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER GODERSI L'ESTATE SENZA PAURA



Ogni anno, con l'arrivo dell'estate fioccano i classici messaggi che mettono in guardia dai raggi del sole. Si parla di questi cattivissimi raggi Uv che, è vero, sono nocivi, ma bastano semplici accorgimenti per proteggersi. E in ogni caso non sono gli unici da cui bisogna guardarsi! Facciamo un po' di chiarezza, così potrete godervi l'estate e il sole senza pensieri.

GLI INFRAROSSI IR

In genere le radiazioni situate nello spettro dell'infrarosso non sono particolarmente nocive per gli occhi e, a parte ambienti di lavoro particolari (con esposizione ad archi elettrici o forni per la fusione), normalmente sono presenti in quantità trascurabile.

Una parte molto grande di queste radiazioni si trasforma in calore: quando la temperatura aumenta, la reazione più frequente è l'aumento della secrezione lacrimale per contrastare l'esagerata evaporazione delle lacrime causata dal riscaldamento; il fenomeno disturba soprattutto i portatori di lenti a contatto e coloro che soffrono di scarsa secrezione lacrimale.

LE RADIAZIONI VISIBILI

La luce bianca che proviene dal sole è composta da una serie di particelle cariche di energia dette "fotoni", che arrivano sulla Terra sotto forma di radiazioni elettromagnetiche. Quando sono assorbite dai fotorecettori della retina, ci permettono di vedere l'ambiente circostante.

Le radiazioni luminose che danno la sensazione visibile del viola e del blu, note come HEV (High Visible Energy), per il loro livello di energia molto più elevato rispetto alle altre possono danneggiare la retina. Una delle cause della maculopatia senile è infatti l'intossicazione cronica di luce blu.

Nulla filtra la luce blu: quando incontra molecole di aria e di acqua si diffonde in maniera anarchica in tutte le direzioni possibili. Questo è il motivo per cui il cielo ci appare blu/azzurro, anziché nero come è in realtà!

Non tutta la luce blu è nociva: la parte blu-turchese, la porzione benefica, ci è indispensabile per una corretta percezione cromatica e per tutelare la produzione naturale di melatonina, che contribuisce al buon ritmo sonno-veglia e agli equilibri ormonale e psicologico.

RADIAZIONI UV

Ed eccoci ai tanto temuti raggi UV. Essendo radiazioni "fredde" ed invisibili non provocano alcuna sensazione immediata. Il 40% di esse ci colpisce anche se non ci troviamo in pieno sole: penetrano attraverso le nuvole, aumentano con l'altitudine, vengono riflesse dalla neve fino al 90% e per il 16% circa dalla sabbia marina: in tal modo le radiazioni riflesse si sommano a quelle del sole, aumentando il rischio globale per l'occhio.

E la gravità del danno aumenta con il tempo di esposizione.

È bene quindi non fissare deliberatamente il sole senza adeguate protezioni: l'osservazione diretta produce un flusso di irradiazione 100.000 superiore a quella normale!

Particolare attenzione bisogna prestare ai bambini: il loro cristallino, la lente naturale dell'occhio, è perfettamente chiaro e trasparente fino a 10-16 anni e non esercita azione filtrante, per cui nel loro caso la protezione con lenti adeguate è prioritaria.

E adesso? Dopo aver saputo che le radiazioni UV sono nocive, che cosa dovete fare?

Semplice: indossare occhiali da sole idonei. Non quelli comprati alle bancarelle, ma possibilmente da un ottico. Il livello di radiazione assorbibile senza danni è simile per tutte le persone e non può essere assoggettato ad una protezione di gusto personale.

La protezione dipende dal materiale con cui è stata costruita la lente. È indipendente dalla tinta della lente, alla quale è invece affidata la riduzione dell'intensità luminosa delle radiazioni visibili, che rappresenta il secondo obiettivo di un filtro solare. Per cui, con un buon paio di occhiali da sole in valigia per voi e i vostri bimbi, la vacanza è assicurata!