



Commissione Difesa Vista
Onlus

Il vademecum per l'estate di Commissione Difesa Vista Onlus Tutti i consigli per non sbagliare e per proteggere al meglio la vista

Come tutti gli anni, con l'avvicinarsi dell'estate si avvicina anche l'esposizione diretta ai raggi UV. «L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle», affermano gli esperti di **Commissione Difesa Vista Onlus**.

È quindi fondamentale proteggere gli occhi, soprattutto quelli dei bambini più fragili: per essere sempre ben informati, è possibile scaricare l'**App Sole Amico** - realizzata da Cosmetica Italia e Commissione Difesa Vista – che offre indicazioni per la corretta esposizione al sole, e per proteggere in modo adeguato gli occhi e la pelle. L'app fornisce consigli personalizzati per tutta la famiglia, in base al fototipo, al colore degli occhi e alle condizioni climatiche (luogo, ora e raggi UV). È disponibile gratuitamente su App Store, Google Play e anche in versione per Apple Watch.

Conseguentemente ai cambiamenti climatici, d'estate è inoltre molto importante tenere conto dei pazienti affetti da occhio secco, la cui sintomatologia può essere accentuata da variabili come eventuali allergie primaverili, attività sportive, utilizzo di cosmetici e può presentare sintomi diversi a seconda dei casi: bruciore, prurito, sensazione di un corpo estraneo nell'occhio, dolore o iperlacrimazione.

È FONDAMENTALE CHE LE PERSONE AFFETTE DA OCCHIO SECCO ADOTTINO DELLE MISURE DI PREVENZIONE DURANTE IL PERIODO

ESTIVO:

- 1 – SE CI SI ABBRONZA IN PIENO SOLE, UMIDIFICARE PRIMA GLI OCCHI E USARE OCCHIALINI PROTETTIVI PER NON DISIDRATARE LA CORNEA
- 2- NON STROPICCIARSI GLI OCCHI SE ENTRA DELLA SABBIA PERCHÉ FAVORIREBBE LA ABRASIONE CORNEALE, MA SCIACQUARSI A PIENE MANI E USARE SUCCESSIVAMENTE COLLIRI UMETTANTI
- 3 – USARE OCCHIALI PROTETTIVI E AVVOLGENTI IN CASO DI VENTO
- 4- NON USARE SOSTITUTI LACRIMALI IN MODO IMPROPRIO SENZA AVER CONSULTATO PRIMA UN MEDICO OCULISTA
- 5 – STRUCCARSI IN MODO ADEGUATO PER EVITARE CHE RESIDUI DI COSMETICI FUNGANO DA CORPO ESTRANEO
- 6 – NON DIREZIONARE IL CLIMATIZZATORE IN MANIERA DIRETTA VERSO IL VISO



Commissione Difesa Vista Onlus

Come regola generale, occorre ricordare che indossare gli occhiali da sole è necessario per proteggere gli occhi dai raggi UV anche in presenza di cielo coperto o all'ombra poiché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici riflettenti, risultano ugualmente dannosi.

Per proteggersi al meglio esistono diversi tipi di lenti, in particolare le lenti fotocromatiche reperibili in svariati colori. Ad esempio, per i soggetti miopi sono indicate le lenti con frequenza marrone mentre per gli ipermetropi sono indicate lenti di colore verde-grigio. Sono inoltre disponibili lenti che diventano scure anche in auto, per una guida in sicurezza.

In generale l'utilizzo degli occhiali da sole è ancora molto limitato; infatti, **sebbene l'85% degli italiani dichiara di conoscere il pericolo rappresentato dall'esposizione prolungata degli occhi al sole, una quota inferiore del 69% usa gli occhiali da sole**: la quota scende al crescere dell'età (solo il 55% tra i senior di oltre 74 anni usa gli occhiali da sole) e nelle regioni del Sud Italia (65%).

I genitori sono attenti alla protezione dal sole dei propri figli nel 79% dei casi, solo in un caso su due per i bambini da 0 a 2 anni, mentre la quota cresce a otto/nove casi su dieci per i bambini di età superiore. **Il 63% dei genitori proteggono la vista dei propri figli con occhiali da sole**, acquistati dall'ottico nel 77% dei casi e in farmacia per ben il 14%.

VADEMECUM PER UN'ESPOSIZIONE SICURA AL SOLE

- ✓ LA MONTATURA SIA BEN ADERENTE ALLA RADICE DEL NASO
- ✓ GLI OCCHIALI SIANO AMPI (SOPRA IL SOPRACCIGLIO, UN PO' ARCUATI)
- ✓ ASSOCIARE L'USO DEGLI OCCHIALI A QUELLO DI UN CAPPELLO CON VISIERA, PER UN MIGLIORE EFFETTO PROTETTIVO
- ✓ NELL'ACQUISTO DI UN PAIO DI OCCHIALI DA SOLE, OCCORRE, PRIMA DI TUTTO, VERIFICARNE LA QUALITÀ, CHE VIENE SEGNALATA DA APPOSITE MARCATURE SULLA BASE DI SPECIFICHE NORMATIVE
- ✓ GLI OCCHIALI DEVONO ESSERE INDOSSATI ANCHE ALL'OMBRA, PERCHÉ I RAGGI SOLARI, IN PARTICOLARI CONDIZIONI DI INCIDENZA SU ALCUNE SUPERFICI, QUALI SABBIA O ALTRE SUPERFICI RIFLETTENTI, RISULTANO DANNOSI ANCHE SE FILTRATI
- ✓ RIDURRE AL MINIMO L'ESPOSIZIONE AL SOLE DALLE 10 ALLE 16

GLI ERRORI DA NON FARE:

1) **NESSUN MALE NESSUN DANNO! FALSO**

Non è necessario avvertire bruciore agli occhi. Le radiazioni ultraviolette provocano danni che spesso nell'immediato non si avvertono.

CONSIGLIO: Pertanto, non farti confondere dalle temperature miti e proteggi SEMPRE i tuoi occhi.



Commissione Difesa Vista Onlus

2) **BISOGNA PROTEGGERSI SOLO AL MARE! FALSO**

Mare, montagna, collina o città, la questione non cambia: gli occhi vanno sempre protetti. Per esempio, l'altitudine e la neve possono raddoppiare la tua esposizione alle radiazioni UV.

CONSIGLIO: indossa occhiali da sole adatti ovunque tu vada.

3) **NON C'E' IL SOLE, NIENTE OCCHIALI! SBAGLIATO!**

Se il cielo è nuvoloso non significa che il sole non scotti. Le radiazioni UV, sono invisibili, penetrano attraverso le nuvole e può procurarti bruciate.

CONSIGLIO: porta sempre con te i tuoi occhiali protettivi!

4) **UN OCCHIALE VALE L'ALTRO! SBAGLIATO**

Spesso in spiaggia vengono venduti occhiali da sole con firme contraffatte o anonime che non garantiscono il vero motivo per cui dovrebbero essere acquistati, ovvero la protezione dagli UVB.

CONSIGLIO: Scegli e acquista i tuoi occhiali con un consiglio esperto presso i centri ottici.

ECCO I CONSIGLI UTILI PER FARSI "AMICO" IL SOLE

- Limita l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 alle 16). Rimani all'ombra, indossa gli occhiali da sole sempre.
- Evita lampade solari e lettini abbronzanti. Se proprio non riesci a rinunciarvi, utilizza sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.
- Chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi UV: le lenti convergenti, ovvero di potenza ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. È quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole "graduato".

PER I PIÙ PICCOLI:

- Vanno protetti più degli altri. Ricorda che fino a 15 anni i suoi occhi e la sua pelle sono particolarmente delicati. Proteggilo con occhiali, cappello e maglietta. Inoltre, i bimbi al di sotto di un anno di vita non dovrebbero mai essere esposti direttamente al sole.

Infine, PER TUTTI vale la regola che per essere davvero protetti bisogna scegliere un occhiale da sole di qualità, acquistandolo in canali di vendita sicuri (Centri ottici). **DIFFIDARE DA CANALI DI VENDITA**



Commissione Difesa Vista Onlus

IMPROVVISATI COME LE BANCARELLIE, LE STUOIE SULLE SPIAGGE E I TAVOLINI DEI MERCATI. Gli occhiali da sole “TAROCCATI” espongono al rischio di danni agli occhi e alla vista a causa di lenti non a norma, nonché possono provocare importanti reazioni allergiche alla pelle causate dalla non conformità dei materiali utilizzati per le montature stesse.

ECCO I CRITERI PER LA SCELTA DI UN MODELLO CONFORME:

- Verificare presenza della marcatura CE sulla montatura
- Verificare presenza della norma europea armonizzata EN ISO 12312-1:2013 che stabilisce i requisiti minimi di sicurezza degli occhiali da sole
- Se la categoria del filtro è 4 o c'è un avvertimento (warning o simbolo), l'occhiale non deve essere usato per guidare
- Verificare che il filtro consenta il riconoscimento dei segnali semaforici (in caso contrario deve essere segnalato nella nota informativa)
- Se l'occhiale causa mal di testa o senso di nausea significa che i filtri non sono montati in modo corretto
- una buona lente deve essere in grado di assorbire le radiazioni dannose UV comprese tra 300 e i 400 nm e assorbire in modo progressivo le radiazioni visibili ad alta energia (luce blu) comprese tra 400 e 500 nm, lasciandone filtrare non più del 5 per cento, in modo da non alterare la percezione dei colori.

QUANDO ACQUISTIAMO UN PAIO DI OCCHIALI DA SOLE CONTROLLIAMO QUINDI CHE CI SIA:

- il riferimento della norma europea armonizzata EN ISO 12312-1:2013 che stabilisce i requisiti minimi di sicurezza degli occhiali da sole
- l'identificazione del fabbricante o del fornitore
- il numero della categoria del filtro
- il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.)
- le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia.

Commissione Difesa Vista Onlus (CDV)

L'esperienza di Commissione Difesa Vista nell'informare correttamente su argomenti legati alla salute della vista è molto ampia. CDV opera dal 1972 e, nel corso degli anni, ha organizzato seminari, convegni e



Commissione Difesa Vista Onlus

workshop relativi al tema degli occhi e della visione, ha commissionato ricerche scientifiche, fino a concentrarsi nell'attività di prevenzione e screening visivi gratuiti rivolti alla cittadinanza. Negli ultimi anni sono state testate più di 20mila persone (tra cui anche i bambini per evidenziarne preventivamente il grave problema dell'ambliopia), raccogliendo dati importanti sulla salute oculare e sul benessere visivo degli italiani, troppo spesso trascurato.

Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista Onlus

Stella Casazza - 011 1901 9422 – stella.casazza@cmailander.it

Gaia Palma - 011 19019434 – gaia.palma@cmailander.it