



Commissione Difesa Vista
Onlus

14 domande e risposte per una vista a prova d'estate

Gli esperti di Commissione Difesa Vista Onlus rispondono

✓ **Quali occhiali è opportuno prediligere quando ci si espone al sole?**

Prima di procedere con l'acquisto di un paio di occhiali da sole occorre verificarne la qualità, segnalata da apposite marcature sulla base di specifiche normative. È preferibile optare per occhiali ampi (che coprano anche le sopracciglia) e siano di forma arcuata. La montatura deve essere ben aderente alla radice del naso. Coloro che quotidianamente indossano gli occhiali da vista devono munirsi di occhiali da sole "graduati", specialmente se ipermetropi: le lenti convergenti, infatti, cioè con potenza ottica positiva, hanno la proprietà di catalizzare i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari.

✓ **Qual è il modo migliore per abbronzarsi?**

Sarebbe meglio abbronzarsi alla luce naturale (in tale condizione la melanina, infatti, risulta essere equamente distribuita in tutto lo spessore dell'epidermide) ed evitare quanto più possibile lampade e lettini solari. Nel caso occorra comunque sottoporsi a questi trattamenti, bisogna utilizzare sempre gli occhialini protettivi avvolgenti, ponendo del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.

✓ **A tu per tu con il sole: quando è meglio?**

Occorre evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata, cioè dalle 10 alle 16, durante le quali è preferibile rimanere all'ombra, sempre indossando gli occhiali da sole. Associare l'utilizzo di un cappello, a tesa larga o con visiera, può aiutare a proteggersi dai riflessi della luce su altre superfici, come le onde del mare e la sabbia.

✓ **Le patologie oculari derivanti da un'esposizione inappropriata ai raggi UV sono sempre associate a una sensazione di dolore?**

I danni causati dal sole agli occhi sono spesso sottostimati rispetto a quelli provocati alla pelle, ma in realtà non meno gravi e acuti. Gli ultravioletti solitamente provocano danni che nell'immediato non si avvertono.

✓ **Quali sono i sintomi da tenere sotto controllo? Dopo quanto tempo è necessario rivolgersi a uno specialista?**

Ufficio stampa Carolina Mailander Comunicazione per Commissione Difesa Vista Onlus

Stella Casazza – 349 3579552 – stella.casazza@cmailander.it

Gaia Palma – 334 6060961 – gaia.palma@cmailander.it



Commissione Difesa Vista Onlus

Occhi doloranti e pruriginosi, lacrimosi, arrossati e una vista appannata e non nitida: questi sono i primi segnali di un'esposizione al sole inadeguata, che possono essere però confusi con altri fattori irritanti come sabbia e vento. Non occorre allarmarsi se i sintomi scompaiono nel giro di 2-3 giorni, ma in ogni caso sarebbe opportuno fare un controllo per determinare l'entità del danno.

✓ **Ci sono conseguenze per chi sottovaluta i disturbi?**

Gli strati superficiali della cornea hanno la tendenza a reagire a danni di lieve entità, con la capacità di rigenerarsi in poco tempo. Tuttavia, la sollecitazione continua e prolungata ai raggi UV può provocare fenomeni di secchezza oculare cronica con conseguente arrossamento e assottigliamento del filtro lacrimale, ma può addirittura aumentare il rischio di degenerazione maculare e anche accelerare malattie come la cataratta.

✓ **Quali accorgimenti visivi adottare alla guida?**

Quando ci mettiamo al volante dobbiamo innanzitutto essere ben consapevoli dei nostri eventuali problemi e deficit visivi, per questo i controlli e gli esami regolari della vista rappresentano una priorità. Sarebbe opportuno poi tenere in macchina un secondo paio d'occhiali per sicurezza, specie quelli per vedere da lontano. Per la guida con lenti da sole, sono consigliabili le tinte in grado di aumentare il contrasto, quindi la sensazione di nitidezza, e le lenti polarizzate, che riducono il riverbero.

✓ **Qual è il legame tra guida e luce intensa?**

Quando si è colpiti da fonti luminose forti e acute bisogna indossare occhiali da sole dotati di filtri a norma di legge, meglio se polarizzati, e in grado di ridurre i riflessi. È opportuno però toglierli dal crepuscolo in poi o entrando nelle gallerie.

✓ **È sufficiente che il bambino stia sotto l'ombrellone per essere protetto dai raggi solari?**

Il tessuto dell'ombrellone non offre una sufficiente barriera protettiva per la salute visiva dei più piccoli. Per questo occorre proteggerli anche all'ombra con occhiali e un cappello a visiera larga. A essere pericoloso, infatti, non è solo l'ultravioletto diretto del sole, ma anche quello indiretto, cioè provocato dalla luce riflessa: la sabbia, ad esempio, riflette almeno il 5% degli UV.

✓ **Come riconoscere una lente di scarsa qualità?**



Commissione Difesa Vista Onlus

Se l'occhiale acquistato deforma l'immagine, le sue lenti probabilmente presentano un difetto di aberrazione, facilmente individuabile. Basta muovere la lente con un movimento circolare davanti agli occhi, fissando un oggetto davanti a sé: se l'oggetto tende a ondularsi, è opportuno chiedere una sostituzione delle lenti.

✓ **Optiamo per uno stesso occhiale indipendentemente dalla meta delle nostre vacanze?**

Per una tradizionale vacanza al mare è sufficiente acquistare un occhiale con protezione dai raggi UV certificata. In montagna invece è preferibile optare per degli occhiali che accanto alla protezione degli ultravioletti affianchino quella verso la luce blu. Nel caso si portino i bambini in barca a vela o sulla canoa è meglio una lente polarizzata, che elimina l'abbagliamento dovuto al riflesso dell'acqua.

✓ **Quali indicazioni dobbiamo controllare che ci siano quando acquistiamo un occhiale?**

I requisiti minimi di sicurezza degli occhiali da sole sono assicurati dalla specificazione della norma europea armonizzata EN ISO 12312-1:2013 oppure EN ISO 12312-1:2022. Fondamentale è inoltre la marcatura CE, apposta sulla montatura. Devono essere indicati anche l'identificazione del fabbricante o del fornitore, le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia degli occhiali e il numero e tipo di filtro.

✓ **Perché i filtri sono così fondamentali?**

A essi si deve la quantità di luce che viene fatta passare attraverso la lente. Esistono 5 categorie (da 0 a 4) in base alla percentuale crescente di luce filtrata; più il tasso di trasmissione è basso, più la lente è scura e la quantità di luce filtrata è maggiore. Occorre verificare poi che i filtri siano montati correttamente: in caso contrario si possono riscontrare mal di testa o una sensazione di nausea.

✓ **Per guidare cos'altro occorre considerare riguardo ai filtri?**

Sono specificamente vietati gli occhiali con un filtro di categoria 4 o che non permettano il corretto riconoscimento dei segnali stradali. Sono identificabili per la presenza di una specifica avvertenza che ne vieta l'utilizzo su strada (non solo durante la guida) o per la marcatura con un apposito simbolo (auto barrata). Una elevata filtrazione della luce visibile non consente un'adeguata visibilità e colorazioni molto vivaci possono alterare la visione dei colori.



Commissione Difesa Vista Onlus

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 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 25mila 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. Sono soci di CDV Onlus: ANFAO, ASSOTTICA Gruppo Contattologia, Assocerto, Federottica, G.O.A.L. – Gruppo Oculisti Ambulatoriali Liberi.

Per informazioni e approfondimenti <https://www.c-d-v.it/>
Commissione Difesa Vista Onlus è anche su [Facebook](#) e [Instagram](#)