

Il sole, nemico degli occhi Ecco perché proteggerli

L'oculista. L'esposizione ai raggi può provocare danni diretti e indiretti
Tra le conseguenze le cheratiti o la formazione precoce di cataratta

FRANCESCA GUIDO

Proteggere gli occhi d'estate è fondamentale ma è utile seguire questa buona abitudine per tutto l'anno. L'esposizione ai raggi solari, infatti, con il tempo può causare danni agli occhi sia diretti che indiretti.

«La causa diretta – spiega Gaspare Monaco, responsabile Unità Operativa di Oculistica dell'Irccs Policlinico San Donato – è legata al danno attinico, ovvero all'assorbimento delle radiazioni ultraviolette (Uv) e della luce blu da parte delle strutture oculari più esposte. A livello della cornea, cioè la parte anteriore dell'occhio, ad esempio, si può creare la cheratite attinica, detta anche fotocheratite, una condizione acuta e dolorosa causata da necrosi epiteliale superficiale». Oltre al danno acuto, come nel caso della cheratite attinica, possono esserci anche conseguenze croniche, dovute all'accumulo di radiazioni che può favorire la formazione precoce di cataratta (soprattutto in persone che passano molte ore all'aperto) per ossidazione delle proteine del cristallino. Ma questa esposizione prolungata in alcuni casi può portare anche a lesione della retina, la parte più profonda dell'occhio, come la retinopatia solare.

«Per quanto riguarda, invece, i danni indiretti – prosegue lo specialista – è importante ricordare che la luce è un potente induttore di stress ossidativo. L'eccesso di specie reattive dell'ossigeno (Ros) compromette la stabilità del film lacrimale e riduce la sua funzione protettiva,



Gaspare Monaco è responsabile dell'Oculistica di San Donato

contribuendo all'insorgenza o al peggioramento dell'occhio secco. Questo innesca un circolo vizioso difficile da interrompere. Stiamo parlando così di pazienti che spesso devono sottoporsi a terapie prolungate». I Ros possono crearsi anche all'interno



È fondamentale sottoporsi a controlli periodicamente

dell'occhio, e in particolare del vitreo, determinandone un invecchiamento precoce.

«I Ros degradano l'acido ialuronico e disgregano il collagene, causando prima la liquefazione del corpo vitreo e progressivamente il suo collasso e distacco posteriore – prosegue Monaco – ma lo stress ossidativo mediato dai Ros può attivare anche le cellule gliali e ialciti creando delle membrane sulla superficie della retina che nel tempo possono portare a un foro maculare, condizione molto seria che necessita di intervento chirurgico». Gli occhi possono essere soggetti anche a neoplasie. I principali

tumori oculari associati all'irradiazione solare sono il carcinoma squamocellulare della congiuntiva (Ossn) e, in misura minore, alcune forme di melanoma congiuntivale o uveale anteriore.

Risulta evidente così prevenire i danni del sole, ma allo stesso tempo è fondamentale sottoporsi a controlli regolari per intercettare tempestivamente problematiche e patologie. Parlando di occhio secco, ad esempio, è utile rivolgersi al proprio oculista di fiducia se si notano alcuni sintomi tipici di questa sindrome. «Nell'immaginario comune l'occhio secco viene inteso come una sensazione di sabbia negli occhi, ma la realtà è che questa condizione si manifesta con una serie di sintomi come rossore cronico, dolore, bruciore, instabilità della visione e secrezioni abbondanti, soprattutto al mattino – dice ancora – Si tratta di una problematica che interessa più frequentemente alcune categorie di lavoratori, il sesso femminile e in particolare le donne a partire dai 40 anni per fattori ormonali, ma anche patologie e farmaci possono indurre la secchezza oculare».

Utilizzare occhiali da sole, con filtri certificati e che siano il più avvolgenti possibile, è fondamentale in termini di prevenzione, non solo d'estate ma tutto l'anno. Questa buona abitudine va insegnata fin dai primi anni di vita anche ai bambini, sia per abituarli al loro utilizzo, sia perché i loro occhi sono molto più sensibili alla luce.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PROTEGGIAMOCI

In estate è molto importante fare attenzione a proteggere **GLI OCCHI E LA PELLE**. I raggi del sole, infatti, possono causare danni sia a breve che a lungo termine



I danni per gli occhi possono essere

DIRETTI

La causa diretta può essere legata al danno attinico, ovvero all'assorbimento delle radiazioni ultraviolette (UV) e della luce blu da parte delle strutture oculari più esposte

INDIRETTI

È importante ricordare che la luce è un potente induttore di stress ossidativo. L'eccesso di specie reattive dell'ossigeno (ROS) compromette la stabilità del film lacrimale e riduce la sua funzione protettiva



Utilizzare occhiali da sole, con filtri certificati e che siano il più avvolgenti possibile, è fondamentale in termini di prevenzione, non solo d'estate ma tutto l'anno. Questa buona abitudine va insegnata fin dai primi anni di vita anche ai bambini, sia per abituarli al loro utilizzo, sia perché i loro occhi sono molto più sensibili alla luce

Per proteggere la pelle è fondamentale utilizzare i filtri solari che devono essere valutati in base al proprio **FOTOTIPO**

I solari vanno spalmati in abbondanza e l'applicazione va ripetuta almeno ogni 2/3 ore e ogni volta che si fa il bagno



ogni
2/3 ore



Withub