



Per le lenti quattro categorie di protezione

I consigli utili

Molta attenzione va posta anche all'uso di lenti a contatto. È pericoloso indossarle quando si è in piscina

Oggi sono diverse le soluzioni disponibili per chi vuole acquistare occhiali da sole. «Le lenti da sole sono classificate in categorie di protezione, da 0 a 4, in base alla quantità di luce che bloccano – precisa Gaspere Monaco, responsabile dell'Oculistica dell'Ircs Policlinico San Donato – si parte da 0, ovvero lenti chiare che non bloccano molta luce, fino a 4, ovvero lenti estremamente scure che bloccano quasi tutta la luce. Il colore delle lenti, inoltre, può influire sulla percezione dei colori e sulla quantità di luce che entra negli occhi».

Quelle di colore grigio, ad esempio, riducono la quantità di luce senza alterare la percezione dei colori, mentre quelle marroni aumentano la percezione dei contrasti e possono aiutare a ridurre la fatica oculare. Le lenti verdi possono aiutare a ridurre la riflessione e l'abbagliamento, lo stesso le lenti polarizzate. Queste ultime sono particolar-

mente utili per attività come la guida. Gli occhiali da sole, così come quelli da vista, vanno puliti regolarmente per prevenire la formazione di batteri e altri agenti patogeni.

«In estate è molto importante idratarsi correttamente per preservare la salute generale, compresa quella degli occhi – aggiunge lo specialista – da evitare, inoltre, l'esposizione al sole durante le ore più calde del giorno (tra le 10 e le 16). L'uso di occhiali da sole, insieme a quello di repellenti per insetti, può evitare punture che potrebbero avere esiti anche seri». Nei soggetti sensibili o già affetti da secchezza oculare, l'uso di lacrime artificiali senza conservanti aiuta a ripristinare il film lacrimale.

Molta attenzione va posta nell'utilizzo di lenti a contatto che, indossate in piscina, ad esempio, possono esporre l'occhio a rischi importanti. «L'acqua, anche se clorata, non è sterile e può contenere batteri e

protozoi potenzialmente patogeni, come Acanthamoeba, in grado di causare infezioni gravi della cornea – precisa il medico. Le lenti trattengono l'acqua e i microrganismi, mantenendoli a stretto contatto con l'epitelio corneale e aumentando la probabilità di contaminazione e infiammazione». Inoltre, il cloro e i suoi derivati possono irritare la superficie oculare e alterare la barriera epiteliale, favorendo ulteriormente la penetrazione microbica. Anche una breve esposizione può diventare un fattore predisponente per cheratiti e microabrasioni corneali, soprattutto nei soggetti più sensibili. La stessa attenzione va posta anche sotto la doccia di casa quando andrebbe evitato l'uso di lenti a contatto. «Gli effetti dell'Acanthamoeba possono manifestarsi anche a distanza di settimane – precisa Monaco – e questo è il motivo per il quale spesso i segnali dell'infezione vengono confusi e trattati come

una comune congiuntivite. Se un paziente con lenti a contatto ha un occhio rosso da mesi, bisogna sempre sospettare una possibile infezione da Acanthamoeba». In termini generali, per proteggere gli occhi dall'effetto del cloro, è consigliato indossare occhialini a tenuta, soprattutto durante le immersioni prolungate o in acque fortemente trattate. Dopo il bagno, è utile sciacquare gli occhi con acqua dolce o soluzione salina per rimuovere residui irritanti.

«Parlando di lenti a contatto – conclude lo specialista – capita spesso, soprattutto dopo i 40 anni, che ci sia una difficoltà e un fastidio nell'utilizzo delle stesse. Oggi, fortunatamente, abbiamo a disposizione delle soluzioni chirurgiche laser mininvasive che consentono, in pazienti idonei al trattamento, di recuperare la vista, superando così la necessità di utilizzare occhiali o lenti a contatto».

F. Gui.



Sono diverse le soluzioni per l'acquisto di occhiali da sole



È importante ricordare che l'acqua anche se clorata non è sterile

