

Occhi d'estate: tutti i rischi (spesso sottovalutati) di sole, cloro e sabbia

Maddalena Bonaccorso

6-8 minuti

Durante l'estate i nostri occhi sono esposti a diversi fattori di rischio: radiazioni solari, cloro in piscina, sabbia e persino l'aria secca degli aerei. Ecco come riconoscere i principali pericoli per la salute oculare nella stagione calda.

L'estate è sinonimo di vacanze, mare, piscine e viaggi, ma i nostri occhi possono essere messi a dura prova da questi piacevoli momenti di svago e relax. Sole, cloro, sabbia e aria condizionata sono spesso sottovalutati, quando si parla di salute oculare. Abbiamo chiesto al dottor Gaspare Monaco, Responsabile dell'Unità di Oculistica dell'IRCCS Policlinico San Donato, di guidarci attraverso i rischi più comuni e le buone pratiche per proteggere la vista durante la stagione estiva. Un vademecum utile non solo per chi ha già problemi agli occhi, ma per chiunque voglia godersi l'estate senza brutte sorprese.

Dottore, cominciamo dal protagonista indiscusso dell'estate: il sole. Quali effetti può avere sull'occhio umano?

Il sole ha un impatto importante sui nostri occhi, in molti casi anche più di quanto immaginiamo. Le radiazioni ultraviolette (UV) e la luce blu, infatti, colpiscono direttamente le strutture oculari più esposte. Tra i danni più acuti c'è la cheratite attinica, una sorta di "scottatura" della

cornea, che può causare dolore e fastidio intensi. A lungo termine, poi, l'accumulo di radiazioni può favorire la comparsa precoce della cataratta, con un meccanismo ossidativo che altera le proteine del cristallino. Nei casi più gravi, può persino danneggiare la retina, causando una condizione chiamata retinopatia solare, che compromette la visione centrale.

E quali sono invece gli effetti indiretti della luce solare?

Uno dei principali è la formazione di radicali liberi, o ROS (specie reattive dell'ossigeno), che generano stress ossidativo. Questo indebolisce il film lacrimale e porta a occhio secco. Ma non solo: i ROS possono alterare anche il corpo vitreo, provocando fenomeni come la sinchisi, la sineresi e, in alcuni casi, il distacco posteriore del vitreo. Nei casi più avanzati possono formarsi membrane che "tirano" la retina, con il rischio di sviluppare un foro maculare, che è una condizione molto seria.

L'esposizione solare può anche avere un ruolo nello sviluppo di tumori oculari?

Sì, purtroppo. Una prolungata esposizione ai raggi UV senza protezione può aumentare il rischio di tumori oculari. I più frequenti sono il carcinoma squamocellulare della congiuntiva e i melanomi, soprattutto quelli uveali o congiuntivali. I raggi UV danneggiano il DNA delle cellule oculari, e questo nel tempo può trasformarsi in un rischio oncologico.

Come possiamo proteggerci efficacemente?

La prima regola è indossare occhiali da sole con certificazione UV400, che filtrano il 100% delle radiazioni nocive. Meglio se avvolgenti, per limitare l'ingresso della luce dai lati. I cappelli a visiera sono un ulteriore aiuto. Le lenti polarizzate sono utili in certe condizioni, come alla guida, ma non offrono una protezione specifica dai raggi UV. E chi soffre di occhio secco dovrebbe utilizzare regolarmente lacrime

artificiali prive di conservanti.

Parliamo ora di piscine: il cloro è davvero così dannoso per gli occhi?

Sì, e viene spesso sottovalutato. Il cloro altera il film lacrimale e irrita la superficie oculare, soprattutto nelle piscine al chiuso. Studi recenti dimostrano che il cloro aumenta lo stress ossidativo delle cellule epiteliali oculari, danneggiando i mitocondri e rallentando la rigenerazione cellulare. Il risultato? Bruciore, secchezza, fastidio alla luce e aggravamento dei sintomi nei soggetti con occhio secco.

E per chi usa le lenti a contatto in piscina?

Qui il rischio è ancora maggiore. Le lenti a contatto, soprattutto quelle morbide, assorbono l'acqua come spugne, trattenendo microrganismi pericolosi come l'*Acanthamoeba*. Questo protozoo può causare infezioni oculari molto gravi e resistenti alle cure. Inoltre, contrariamente a quanto si pensa, il cloro non sterilizza l'acqua: può anzi favorire l'ingresso dei patogeni attraverso le microlesioni. Per questo sconsiglio vivamente di nuotare con le lenti a contatto. È molto meglio usare occhialini a tenuta stagna.

La sabbia negli occhi è un problema comune in spiaggia. Cosa si dovrebbe fare?

È fondamentale non sfregare l'occhio: si rischia di graffiare la cornea con il granello. Il primo passo è sciacquare con abbondante soluzione salina o acqua dolce pulita, inclinando la testa per facilitare la fuoriuscita del corpo estraneo. Se il fastidio non passa, o se compaiono dolore e sensibilità alla luce, è importante consultare un oculista: anche le lesioni apparentemente banali possono richiedere una terapia specifica.

E in montagna? I rischi per gli occhi esistono anche lì?

Absolutamente sì. In estate, i pollini possono scatenare forti allergie

oculari. In inverno, invece, la neve riflette una grande quantità di raggi UV, aumentando l'esposizione. Questo rende l'uso degli occhiali da sole ancora più cruciale, soprattutto in alta quota.

Durante i voli aerei, invece, quali accorgimenti si possono prendere?

Gli aerei, soprattutto nei voli lunghi, provocano una forte disidratazione della superficie oculare a causa dell'aria secca e filtrata. Per chi già soffre di occhio secco, questo può essere molto fastidioso. Il consiglio è semplice: portare sempre in valigia un flaconcino di lacrime artificiali.

Infine, una curiosità: i colliri a base di camomilla o aloe servono davvero?

Se usati con criterio, sì. I colliri naturali o omeopatici possono avere un effetto lenitivo e rinfrescante, soprattutto per infiammazioni leggere o arrossamenti passeggeri. Tuttavia, bisogna fare attenzione ai prodotti con vasocostrittori: danno un effetto "sbiancante" immediato, ma non curano il problema e possono creare dipendenza, peggiorando il rossore nel lungo periodo. In generale, è sempre meglio chiedere consiglio al farmacista o all'oculista.

In conclusione, cosa non dovrebbe mai mancare nel "kit estivo" per la salute degli occhi?

Occhiali da sole certificati, lacrime artificiali, occhialini da piscina, un flaconcino di soluzione salina e tanta attenzione. Gli occhi, spesso dimenticati, sono tra gli organi più esposti durante l'estate. Proteggerli è un gesto semplice ma fondamentale per la nostra salute.