

Occhiali da sole, mai senza! L'oculista spiega come scegliere quelli giusti

Francesco Palma

5-7 minuti

Francesco Palma

17 agosto - 11:45 - MILANO

I consigli del dottor Gaspare Monaco su una scelta che - prima ancora che estetica - è fondamentale per proteggere gli occhi

1 di 5:

I consigli del dottor Monaco

Spesso gli occhiali da sole vengono associati all'aspetto puramente estetico. Sono effettivamente belli da vedere e comodi da portare, e aiutano certamente a fare bella figura all'aperto o in spiaggia, ma bisogna sempre ricordarsi che il loro principale compito è un altro: **proteggere gli occhi dai raggi UV**. Per questo la scelta degli occhiali da sole dovrebbe sempre seguire dei parametri legati ai benefici per la nostra salute, come spiega il **dottor Gaspare Monaco**, Responsabile dell'Unità Operativa di Oculistica all'*IRCCS Policlinico San Donato*:
“La scelta degli occhiali da sole nel periodo estivo è molto importante, principalmente perché proteggono gli occhi dai [raggi ultravioletti](#), cioè le radiazioni emanate dal sole. Questi raggi, se assorbiti in eccesso

senza un'adeguata protezione, possono essere dannosi. Abbiamo scoperto nel tempo che, **se non proteggiamo adeguatamente la retina**, questa può andare incontro a un invecchiamento precoce, che può portare, ad esempio, allo sviluppo della cosiddetta [maculopatia](#).

Un altro aspetto importante è la qualità della visione: a seconda dell'occhiale da sole che scegliamo possiamo ottenere una visione più confortevole. Tutti abbiamo fatto esperienza di guardare qualcosa senza occhiali da sole in pieno sole: **la qualità visiva migliora nettamente con l'uso di occhiali adeguati**".

[Continua](#)

- [I consigli del dottor Monaco](#)
- [I rischi per la salute degli occhi](#)
- [Come scegliere gli occhiali da sole](#)
- [Colore, tipologia e montatura degli occhiali da sole](#)
- [I filtri per gli occhiali da sole](#)

© RIPRODUZIONE RISERVATA