In estate protezione non solo per la pelle ma anche per gli occhi

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Dimita



Tempo d’estate, spiagge assolate, voglia di fresco, pelle abbronzata. La ricetta perfetta per una vacanza indimenticabile.
Ma ogni medaglia ha il suo rovescio. Se è vero che l’esposizione al sole è fonte di benessere, bisogna fare molta attenzione ai rischi e alle conseguenze che la prolungata esposizione potrebbe portare.[MORE]

Battiato cantava che "c'è chi si mette degli occhiale da sole per avere più carisma e sintomatico mistero". Forse un tempo era così. Adesso a un paio di occhiali si chiede protezione dai raggi ultravioletti. Certo, se poi sono belli, si è anche più piacevoli e fighi.

Fa parte ormai dell’uso comune per chi è al sole proteggersi la pelle con creme protettive. Poca attenzione, purtroppo, si presta a un organo importantissimo come l’occhio. Una delle scuse più sentite è: “se metto gli occhiali da sole al mare, mi rimane il segno dell’abbronzatura sul viso”. Certamente vero, ma generalmente il viso è sempre esposto al sole e un fondo di abbronzatura c’è sempre.

L’apparato visivo è molto sensibile alla luce ed esporlo troppo potrebbe causare gravi danni. Uno dei più lievi può accadere già dopo poche ore che si è stati esposti al sole. È la cheratite che si presenta con rossore del bulbo e bruciore. Basta un collirio e un po’ di riposo e l’indomani si può tornare in spiaggia.

La protezione deve essere contro le radiazioni ultraviolette che potrebbero generare la cataratta, cioè un'opacità del cristallino. Un tempo si rimoveva chirurgicamente e il decorso post operatorio era lungo. Ora la tecnologia del laser ha accorciato i tempi di intervento e degenza.

Prima s'inizia con la prevenzione, meno sono i rischi di danni. Anche perché se ci si espone sistematicamente al sole senza occhiali, i danni possono aumentare e i raggi del sole non si fermano solo al cristallino o al bulbo, ma vanno a danneggiare anche la retina.

La protezione dovrebbe coinvolgere non solo gli adulti, ma anche e soprattutto bambini e neonati che, se portati in spiaggia senza le adeguate protezioni, vanno incontro a problemi. Particolare attenzione deve prestare chi ha subito interventi chirurgici e chi è in terapia farmacologica con antidepressivi che rendono l'apparato visivo più sensibile alla luce.

Chi abitualmente porta gli occhiali da vista, può scegliere le lenti polarizzanti che cambiano colore in presenza della luce e sono utilissime perché non costringono chi le usa ad indossare supporti per lenti scure. Parlando di occhiali, gli esperti consigliano quelli con la montatura avvolgente, cioè che copre l'intera orbita oculare, dal sopracciglio allo zigomo e permette anche di praticare sport estremi in assoluta libertà.

Il discorso del colore delle lenti varia secondo la patologia visiva. Chi (buon per lui) non ha nessun problema, può solo sbizzarrirsi passando dal marrone al verde al grigio. Il grigio è consigliato perché altera poco la percezione dei colori.

I miopi potrebbero andare bene con lenti di colore marrone, perché porta a focalizzare meglio i colori più vicini all'infrarosso. Mentre agli ipermetropi il verde si addice perché focalizza meglio i colori più vicini all'ultravioletto. Per la scelta, va bene scegliere gli occhiali per il design, ma meglio se si scelgono in base al fattore protettivo.

Giovanni Dimita

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/in-estate-protezione-non-solo-per-la-pelle-ma-anche-per-gli-occhi/14769