



Come tutti gli anni con l'avvicinarsi dell'estate si avvicina anche l'esposizione diretta ai raggi UV. «L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle», affermano gli esperti di Commissione Difesa Vista Onlus.

Con l'arrivo dell'estate è particolarmente importante proteggere gli occhi, soprattutto gli occhi dei bambini estremamente più fragili: per essere sempre allerta è possibile scaricare l'App Sole Amico realizzata da Cosmetica Italia e Commissione Difesa Vista per fornire consigli sulla corretta esposizione al sole, proteggendo in modo adeguato gli occhi e la pelle. L'app fornisce consigli personalizzati per tutta la famiglia, in base al fototipo, al colore degli occhi e alle condizioni climatiche (luogo, ora e raggi UV). È disponibile gratuitamente su App Store, Google Play e anche in versione per Apple Watch.

Per proteggersi dal sole esistono diversi tipi di lenti, in particolare le lenti fotocromatiche trovabili in svariati colori. Ad esempio, per i soggetti miopi sono indicate le lenti con frequenza marrone mentre per gli ipermetropi sono indicate lenti di colore verde-grigio. Sono inoltre disponibili lenti che diventano scure anche in auto, per una guida in sicurezza.

In generale l'utilizzo degli occhiali da sole è ancora molto limitato, infatti sebbene l'85% degli italiani dichiara di conoscere il pericolo rappresentato dall'esposizione prolungata degli occhi al sole, una quota inferiore del 69% usa gli occhiali da sole: la quota scende al crescere dell'età (solo il 55% tra i senior di oltre 74 anni usa gli occhiali da sole) e nelle regioni del Sud Italia (65%).

I genitori sono attenti alla protezione dal sole dei propri figli nel 79% dei casi, solo in un caso su due per i bambini da 0 a 2 anni, mentre la quota cresce a otto/nove casi su dieci per i bambini di età superiore. Il 63% dei genitori proteggono la vista dei propri figli con occhiali da sole, acquistati dall'ottico nel 77% dei casi e in farmacia per ben il 14%. L'acquisto sul web è decisamente ridotto (1%) per gli occhiali da sole dei piccoli

L'80% delle informazioni che provengono dall'ambiente esterno giungono al cervello passando attraverso il canale visivo per questo è indispensabile prendersene cura.

Vademecum per un'esposizione sicura al sole

- la montatura sia ben aderente alla radice del naso
- gli occhiali siano ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati)
- associare l'uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo
- Nell'acquisto di un paio di occhiali da sole, occorre, prima di tutto, verificarne la qualità, che viene segnalata da apposite marcature sulla base di specifiche normative
- Gli occhiali devono essere indossati anche all'ombra, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, quali sabbia o altre superfici riflettenti, risultano dannosi anche se filtrati
- ridurre al minimo l'esposizione al sole dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio

gli errori da non fare:

1) NESSUN MALE NESSUN DANNO! FALSO

Non è necessario avvertire bruciore agli occhi. Le radiazioni ultraviolette provocano danni che spesso nell'immediato non si avvertono.

CONSIGLIO: Pertanto, non farti confondere dalle temperature miti e proteggi **SEMPRE** i tuoi occhi.

2) BISOGNA PROTEGGERSI SOLO AL MARE! FALSO

Mare, montagna, collina o città, la questione non cambia: gli occhi vanno sempre protetti. Per esempio, l'altitudine e la neve possono raddoppiare la tua esposizione alle radiazioni UV.

CONSIGLIO: indossa occhiali da sole adatti ovunque tu vada.

3) NON C'E' IL SOLE, NIENTE OCCHIALI! SBAGLIATO!

Se il cielo è nuvoloso non significa che il sole non scotti. Le radiazioni UV, sono invisibili, penetrano attraverso le nuvole e può procurarti bruciature.

CONSIGLIO: porta sempre con te i tuoi occhiali protettivi!

4) UN OCCHIALE VALE L'ALTRO! SBAGLIATO

Spesso in spiaggia vengono venduti occhiali da sole con firme contraffatte o anonime che non garantiscono il vero motivo per cui dovrebbero essere acquistati, ovvero la protezione dagli UVB.

CONSIGLIO: Scegli e acquista i tuoi occhiali con un consiglio esperto presso i centri ottici

ECCO I CONSIGLI UTILI PER FARSI "AMICO" IL SOLE

- Limita l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 alle 16). Rimani all'ombra, indossa gli occhiali da sole sempre.
- Evita lampade solari e lettini abbronzanti. Se proprio non riesci a rinunciarvi, utilizza sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l'occhio e gli occhialini stessi.
- Chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi UV: le lenti convergenti, ovvero di

potenza

ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. È quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole “graduato”.

PER I PIU' PICCINI:

- Vanno protetti più degli altri. Ricorda che fino a 15 anni i suoi occhi e la sua pelle sono particolarmente delicati. Proteggilo con occhiali, cappello e maglietta. Inoltre, i bimbi al di sotto di un anno di vita non dovrebbero mai essere esposti direttamente al sole.

Infine, PER TUTTI vale la regola che per essere davvero protetti bisogna scegliere un occhiale da sole di qualità, acquistandolo in canali di vendita sicuri (Centri ottici). **DIFFIDARE DA CANALI DI VENDITA IMPROVVISATI COME LE BANCARELLIE, LE STUOIE SULLE SPIAGGE E I TAVOLINI DEI MERCATI.** Gli occhiali da sole “TAROCATI” espongono al rischio di danni agli occhi e alla vista a causa di lenti non a norma, nonché possono provocare importanti reazioni allergiche alla pelle causate dalla non conformità dei materiali utilizzati per le montature stesse.

Ecco i criteri per la scelta di un modello conforme:

- Verificare presenza della marcatura CE sulla montatura
- Verificare nota tecnica informativa (presenza della norma EN 1836/2006), che deve contenere le caratteristiche tecniche della montatura e delle lenti, le eventuali limitazioni d'uso e l'indicazione del grado di protezione dai raggi ultravioletti
- Se la categoria del filtro è 4 o c'è un avvertimento (warning o simbolo), l'occhiale non deve essere usato per guidare
- Verificare che il filtro consenta il riconoscimento dei segnali semaforici (in caso contrario deve essere segnalato nella nota informativa)

- Se l'occhiale causa mal di testa o senso di nausea significa che i filtri non sono montati in modo corretto
- una buona lente deve essere in grado di assorbire le radiazioni dannose UV comprese tra 300 e i 400 nm e
assorbire in modo progressivo le radiazioni visibili ad alta energia (luce blu) comprese tra 400 e 500 nm,
lasciandone filtrare non più del 5 per cento, in modo da non alterare la percezione dei colori.

Quando acquistiamo un paio di occhiali da sole controlliamo quindi che ci sia:

- il riferimento della norma europea UNI EN 1836 (o solo EN 1836)
- l'identificazione del fabbricante o del fornitore
- il numero della categoria del filtro
- il tipo di filtro (es. fotocromatico, ecc.)
- Le istruzioni per la cura, la manutenzione e la pulizia.