

Proteggersi dal sole con gli occhiali giusti

di **BIANCA GIACOMELLI**

I consigli di **Paolo Vinciguerra**, direttore del centro oculistico di **Humanitas**: “La prima azione è porre i nostri occhi nelle condizioni di vedere bene”



oggetto di moda, ma non solo: più che a nascondere lo sguardo aumentando il fascino di chi li porta, gli occhiali da sole sono un presidio che serve a proteggere gli occhi dai danni del vento, della luce intensa e dei raggi ultravioletti, fattori ai quali in questa stagione siamo più esposti. Con l'aiuto di **Paolo Vinciguerra**, direttore del Centro oculistico di **Humanitas** e docente **Humanitas University**, facciamo il punto su come scegliere quelli più adatti.

«La prima protezione – spiega Vinciguerra – è quando un occhio viene messo nelle condizioni di vedere bene. Quindi in primo luogo è necessario, anche quando si sceglie un occhiale da sole, essere certi che se si ha un difetto della vista (miopia, astig-

matismo, presbiopia...) la correzione sia quella giusta». Delle buone lenti colorate, poi, proteggono non tanto dall'intensità luminosa, ma dalla componente ultravioletta della radiazione, lesiva per la cornea quando è in quantità elevata. «Pensiamo agli occhiali di un saldatore, una maschera che ha il compito di proteggere gli occhi del lavoratore dagli ultravioletti sprigionati dalla fiamma: in quel caso, 3 o 4 minuti di esposizione intensa possono provocare la perdita di molte cellule epiteliali. Ma un'esposizione come quella che deriva da una giornata all'aria aperta, ha anch'essa un effetto di irritazione perché prolungata nel tempo», continua l'esperto.

I criteri per scegliere l'occhiale giusto variano in funzione dell'uso che se ne deve fare. Poiché la quantità di luce non è la stessa nelle diverse ore del

Proteggersi dal sole con gli occhiali giusti

LUM **MULLI**

CORSO DI LAUREA IN
MEDICINA E CHIRURGIA
TEST DI AMMISSIONE **12 APRILE**
ISCRIVITI ENTRO **IL 31 MARZO**

lun. 000



giorno, ecco il vantaggio delle lenti fotocromatiche, capaci di adattarsi alle condizioni ambientali. Ma attenzione: le lenti si scuriscono se esposte agli UV, ma in macchina – protetti dal parabrezza – la radiazione ultravioletta passa solo in parte, dunque la lente resta chiara. Per di più, questo tipo di lente si colora in breve tempo ma si schiarisce più lentamente, e questo può rappresentare un problema se si passa improvvisamente dalla luce al buio.

Attenzione anche alla percentuale di assorbimento della luce (variabile tra il 30 e l'85 per cento), scegliendo una lente più chiara o più scura. «Se sono un istruttore di vela e passo le mie giornate sull'acqua l'85 per cento va bene, ma se ho attività miste l'assorbimento deve essere più basso», spiega Vinciguerra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come scegliere

Diverse
le tipologie
di lenti
a disposizione
per proteggersi
con gli occhiali
scuri