

Come proteggere gli occhi dai raggi UV

Poche persone sanno che si possono avere ustioni anche sugli occhi, ecco perché è bene proteggere al massimo la vista. Vediamo come.

Finora, la maggior parte delle persone ha imparato a proteggere adeguatamente le singole parti del corpo dal sole. Un po' di tempo fa vi avevo già parlato di come proteggersi dai [raggi UV](#). Eppure, spesso ci dimentichiamo degli occhi e della pelle sensibile che li circonda. Ecco perché gli oftalmologi, ogni anno, hanno molti pazienti con lesioni a diversi segmenti oculari così come il cancro delle palpebre. L'esposizione prolungata ai raggi UV può eventualmente portare a gravi danni agli occhi e alla vista. È quindi importante capire come il sole può influenzare gli occhi e anche come proteggersi adeguatamente.



Palpebre

Sebbene la palpebra sia una protezione naturale per gli occhi, la sua pelle è molto sottile e sensibile, quindi può essere influenzata negativamente dai raggi UV. Le potenziali lesioni agli occhi e alle palpebre includono:

1. Pterigio

Varie sporgenze sulla superficie dell'occhio possono infiammarsi e quindi compaiono arrossamento e prurito. Gli esperti dicono che questo fenomeno è direttamente correlato all'eccessiva esposizione al sole. Se il pterigio inizia a crescere sulla cornea, deve essere rimosso chirurgicamente.

2. Cataratta

Sebbene la luce solare non sia l'unica causa della cataratta, è senza dubbio un fattore che favorisce la visione offuscata. Se la cataratta compare nella quarta decade di vita, la causa è sicuramente, oltre ad alcune malattie croniche, l'eccessiva

esposizione ai raggi UV.

3. Degenerazione maculare

L'esposizione prolungata al sole può rendere più profonde le ferite retiniche che sono la causa sottostante delle alterazioni degenerative della macula (macchie gialle). Se i sintomi non vengono trattati in tempo, tale condizione può portare alla perdita della vista.

4. Cancro

L'esposizione prolungata al sole senza un'adeguata protezione può anche portare al melanoma oculare o a varie condizioni maligne sulle palpebre e intorno agli occhi. L'unico fattore decisivo per prevenire tali condizioni è la protezione completa.



Cosa bisogna fare

Se seguite delle semplici istruzioni, potrete ridurre notevolmente il rischio di queste condizioni.



Indossare occhiali da sole

Occhiali da sole o occhiali da vista con filtro UV integrato sono essenziali quasi tutto l'anno, sia in una giornata soleggiata che nuvolosa. I vetri oscurati non sono una protezione solare sufficiente, né lo sono gli occhiali Polaroid (impediscono il riflesso della luce). Gli esperti sottolineano anche che gli occhiali dovrebbero essere

abbastanza grandi per una migliore copertura degli occhi e dell'area intorno agli occhi, ed è importante che si adattino perfettamente anche a questa parte del viso.

Indossare un cappello

Oltre ad essere un accessorio di moda molto attraente, un cappello a tesa larga fornisce anche una protezione aggiuntiva per il viso e gli occhi e blocca i raggi UV. Scegliete un cappello con una tesa larga almeno 7,5 pollici o un cappello con una visiera da 6 pollici.

Nutri anche gli occhi

Due importanti sostanze – luteina e zexantina – possono accelerare la filtrazione dei raggi UV e prevenire così la cataratta e la degenerazione maculare. Per poter ingerire una quantità sufficiente di questi nutrienti, mangiate almeno 200 g di spinaci o cavoli ogni giorno. Questi nutrienti sono abbondanti anche nel mais, broccoli e fagiolini verdi.



Mi raccomando proteggete anche gli occhi dei vostri figli/e visto che i loro occhi sono più delicati dei nostri. Fate sì che i vostri bambini da piccoli si abituino a portare gli occhiali da sole ☐ Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Curiosità sugli alimenti](#)

[Mobili da giardino: Come sceglierli e di quali materiali per goderti la vita all'aria aperta](#)

[I bambini e la TV: Come limitarne la visione](#)