



Ferrara,

17 agosto 2024 - Proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti, soprattutto in estate, è fondamentale per non esporre la vista a potenziali rischi come l'insorgenza precoce di malattie oculari. L'esposizione ai raggi UV può, infatti, danneggiare le strutture oculari anche indirettamente, inducendo la produzione di radicali liberi, molecole altamente reattive che attaccano le membrane cellulari, le proteine e il DNA e provocando danni ossidativi.

“I raggi ultravioletti danneggiano la vista attraverso un danno diretto, ossia l'assorbimento di energia radiante da parte dei tessuti oculari, provocando effetti dannosi sia a livello cellulare che molecolare - spiega il dott. Andrea Romani, direttore del Dipartimento delle Chirurgie testa-collo e dell'Area Dipartimentale di oculistica Asl Toscana Sud Est - L'assorbimento dei raggi UV può causare, inoltre, un'inflammatione nei tessuti oculari, ossia una risposta immunitaria che, sebbene utile per riparare i tessuti danneggiati, può portare a danni ulteriori se è troppo intensa o prolungata”.



Dott. Andrea Romani

“La cornea e il cristallino sono le principali barriere che assorbono i raggi ultravioletti, tuttavia, sebbene questo assorbimento protegga la retina, può causare danni significativi anche a questi tessuti - continua il dott. Romani - L’esposizione cronica può contribuire allo sviluppo della cataratta, una condizione in cui la lente dell’occhio diventa opaca riducendo la qualità della visione, inoltre i raggi UV rappresentano un fattore di rischio per la comparsa e la progressione della degenerazione maculare legata all’età, patologia che colpisce la parte della retina responsabile della visione centrale e dei dettagli con conseguente riduzione della capacità visiva. L’esposizione acuta, invece, può causare una cheratite attinica, infiammazione della cornea caratterizzata da sintomi come dolore, lacrimazione, aumentata sensibilità alla luce e visione offuscata”.

Proteggere

gli occhi dai raggi UV è essenziale per mantenere una buona salute visiva nel lungo termine. “Anche la luce solare riflessa da superfici come acqua o sabbia può esporre gli occhi a quantità significative di raggi UV aumentando il rischio di danni. Questo è particolarmente pericoloso in ambienti ad alta quota o vicino all’equatore, dove l’intensità dei raggi UV è maggiore - sottolinea Romani - Per proteggere la vista dagli effetti nocivi degli ultravioletti è importante adottare alcune misure preventive come indossare occhiali da sole con protezione del 100% dai raggi UVA e UVB, utilizzare cappelli a tesa larga per bloccare parte dei raggi solari che possono colpire lateralmente, evitare l’esposizione al sole nelle ore di punta, se si usano lenti a contatto scegliere modelli con protezione UV anche se è importante notare che le lenti a contatto non sostituiscono gli occhiali da sole, poiché non coprono l’intero occhio”.

“Prestare

attenzione anche in giornate nuvolose poiché i raggi UV possono penetrare attraverso le nuvole, è dunque importante indossare occhiali da sole anche in condizioni di scarsa illuminazione. Consumare una dieta ricca di frutta e verdura, soprattutto quelle contenenti carotenoidi come spinaci, cavolo e carote può aiutare a proteggere la retina, così come gli acidi grassi Omega-3, presenti nel pesce come salmone e sgombro”, conclude il dott. Romani.