



Home » [Salute](#) » Occhi: essenziale proteggerli dal sole

## Occhi: essenziale proteggerli dal sole

Arianna Preciballe

*In estate si parla tanto di protezione dai raggi nocivi del sole. Spesso, però, ci si concentra solo sui danni per la pelle. Meno su quelli per gli occhi, una parte sensibilissima del nostro corpo, la finestra attraverso la quale si guarda in tutto l'organismo. Come prenderci cura di loro con l'arrivo del caldo e della luce sempre più intensa?*





A rispondere alla nostre domande, oggi, c'è il **professor Andrea Cusumano**, Docente di Oftalmologia Università di Roma "Tor Vergata", Professore di **Oftalmologia** presso la Clinica Oculistica dell'Università di Bonn (Germania), Professore Associato Aggiunto di Oftalmologia presso la Cornell University di New York (USA).

*“Un'eccessiva o inadeguata esposizione alla luce solare può arrecare danni alla macula, al cristallino e alla cornea. Principali responsabili sono le **radiazioni ultraviolette (UV)**. Il progressivo assottigliamento dello strato di **ozono**, inoltre, ha determinato una **variazione quantitativa e qualitativa** delle radiazioni UV che arrivano fino a noi, consentendo il **passaggio** di quelle più **nocive** per la nostra **salute** e in particolare per i nostri **occhi**”.*

Leggi anche: [Nei, macchie, acne e herpes: come proteggerli dal sole](#)

- > Quali sono gli accorgimenti per difendere gli occhi dai raggi solari, dal vento e dalla salsedine?
- > Il colore degli occhi determina una maggiore o minore sensibilità?
- > Colliri rinfrescanti o lenitivi possono essere utili? Come usarli?
- > Va applicata la crema protettiva intorno agli occhi?
- > E per chi usa le lenti a contatto?

## Quali sono gli accorgimenti per difendere gli occhi dai raggi solari, dal vento e dalla salsedine?

***“Protegersi con occhiali da sole con buone lenti filtranti è la migliore difesa per la salute dei nostri occhi. Se nel passato l’uso di occhiali era una necessità limitata all’estate e alle giornate molto assolate, oggi le mutate condizioni ambientali suggeriscono di indossare tutto l’anno lenti colorate, specie quando ci si espone alla luce. Infatti, una prolungata e inadeguata esposizione ai raggi solari può essere causa di alcune patologie dell’occhio, sia immediate, ma anche successive nel tempo. È importantissimo, dunque, soprattutto al mare e in montagna indossare sempre lenti protettive, con un’adeguata filtratura solare. La tecnologia di oggi permette di indossare occhiali in tutte le situazioni ed esigenze personali, per non doversene privare, per esempio, né durante l’attività sportiva, né in ambito lavorativo”.***

## Il colore degli occhi determina una maggiore o minore sensibilità?



“Negli occhi **chiari**, celesti o verdi, c'è un passaggio di una **maggiore quantità di luce** attraverso il diaframma irideo, che quindi espone l'occhio a **più rischi**. Quelli **scuri** (marroni) esercitano una maggiore azione di **filtratura** e riducono il rischio di danni a seguito di una eccessiva **esposizione alla luce intensa**”.

## Colliri rinfrescanti o lenitivi possono essere utili? Come usarli?

“Durante la **stagione estiva**, l'aumento della **temperatura** determina una più rapida evaporazione del film lacrimale presente sulla **superficie oculare**. Suggesto di mantenere **idratato** l'occhio applicando lacrime **artificiali** più volte durante la giornata, anche prima di andare a **dormire**, specie per chi soffre di un deficit **lacrimale** (occhio secco).”

Potrebbe interessarti: [Come proteggere gli occhi dal sole](#)

## Va applicata la crema protettiva intorno agli occhi?

“Anche gli **“annessi oculari”**, tra cui anche le palpebre superiori ed inferiori possono risentire di un’eccessiva esposizione alla radiazione solare. **Creme specifiche**, però, dovranno essere applicate evitando la penetrazione all’interno dell’occhio: sono **potenzialmente tossiche** per la superficie della congiuntiva bulbare e della cornea. Se dovesse avvenire, la prima **regola** è di **sciacquarsi abbondantemente** e ripetutamente con **acqua corrente**.

Nel caso di **sintomi marcati** (bruciore, dolore, sensazione di corpo estraneo ecc.) occorrerà rivolgersi al più presto all’attenzione dello **specialista** oculista, non sottovalutando mai l’accaduto. Una semplice **abrasione corneale** può essere risolta con una **pronta terapia farmacologica** locale (colliri o pomate) e un eventuale bendaggio di sole **12-24 ore**. Ma può complicarsi **seriamente** se non trattata **adeguatamente**, specialmente d’estate quando **l’esposizione** ad ambienti relativamente **poco sterili** (mare, spiaggia, campagna, montagna, etc.) può aumentare il rischio di **possibili contaminazioni**.

## E per chi usa le lenti a contatto?




“Le lenti devono essere sempre **prescritte** dall'oculista o dal contattologo di fiducia. È **indispensabile** rispettare regole di **igiene** e **manutenzione** delle lenti. Al mare sono preferibili le **lenti a contatto monouso** (usa e getta) perché eliminano il rischio di contaminazione derivante dall'uso di **liquidi di manutenzione**. È anche opportuno aumentare l'uso di **lacrime artificiali** e ricordarsi sempre di utilizzarle **prima** dell'applicazione delle lenti, **durante** l'uso e **prima di rimuoverle**”.



### Arianna Preciballe

Laureata in Fashion Design  
Esperta di: Diete e cura degli inestetismi

 [Suggerisci una modifica](#)