

I NOSTRI OCCHI D'INVERNO

a cura di ROBERTO BELLUCCI roberto.bellucci@os.edaleuniverona.it

Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona

È il nervo ottico a soffrire con progressiva riduzione delle fibre



**PER RIDURRE I DANNI DEL VENTO
OCCORRE BAGNARE SPESSO GLI OCCHI
CON UNA LACRIMA ARTIFICIALE**

Linverno è una stagione molto particolare per i nostri occhi. Vento e freddo li fanno lacrimare, la scarsa luce mette in difficoltà la nostra vista, temiamo i riflessi sulla neve, il calore dei camini li secca troppo e bruciano ancora di più. Quali precauzioni prendere? Sfatiamo subito un mito: il freddo non danneggia gli occhi! Il bulbo oculare ha già una temperatura un

poco più bassa del resto del corpo, anche meno di 36 gradi, ed una ulteriore discesa di 1-2 gradi per qualche ora non provoca danni. L'irritazione, però, è molto frequente e va combattuta con prodotti idonei. Per ridurre i danni del vento occorre bagnare spesso gli occhi con una **lacrima artificiale**, che ci consiglierà il farmacista. Ce ne sono molte in commercio, con caratteristiche di-

verse, che le rendono adatte a pazienti diversi. Per l'inverno vanno bene quelle più semplici a base di **acido ialuronico**, meglio se prive di conservanti. Molti colliri anche in flacone sono oggi privi di conservanti ed a lunga durata, e dobbiamo ricordare di averne sempre uno a portata di mano. Teniamo anche presente che l'eccessiva lacrimazione improvvisa è sempre segno di irritazione, e

non riduce il bisogno di un corretto umettamento della superficie oculare.

Se viviamo o siamo in montagna, è molto importante proteggere gli occhi dai raggi ultravioletti. In montagna l'aria è più pulita, spesso c'è neve che riflette i raggi del sole, e la quantità di radiazioni ultraviolette, che i nostri occhi ricevono, può essere molto elevata. I raggi UV provocano danno della superficie dell'occhio alterando le cellule dell'epitelio corneale, come avviene nei saldatori. Il dolore non si manifesta subito, ma insorge a qualche ora di distanza e di solito di notte. Impacchi di camomilla fredda aiutano a calmare i disturbi, ma la prevenzione con un buon occhiale da sole è il modo migliore per evitare i problemi.

E comperiamo gli occhiali dai professionisti ottici, perché gli occhiali di scarsa qualità lasciano passare i raggi ultravioletti e fermano quelli visibili! Specie i bambini vanno protetti, proprio loro che, in apparenza, non sono disturbati dall'eccessiva luminosità ambientale.

Sono più rari per fortuna i traumi causati dalle **palle di neve**, che a volte ci colpiscono nell'occhio, o dalla neve su cui finiamo faccia a terra sciando. Per quanto il freddo possa disturbare, non ci saranno conseguenze e la mascherina da sci ci proteggerà, se la indossiamo e la facciamo indossare ai nostri piccoli.

Attenzione, invece, ai giochi con il ghiaccio: ricordiamo che i ghiaccioli sono vere armi improprie, che possono ferire anche in maniera serissima. Se nostro figlio gioca all'aperto, assicuriamoci che non ci siano ghiaccioli nei pressi, magari pendenti da un cornicione alla sua altezza. Qui la protezione degli occhiali non basta: una slitta, che finisce contro una catasta di legna, può avere conseguenze disastrose anche per i nostri preziosi occhi!

Semplice prevenzione e semplice prudenza, un occhiale da sole... e via a goderci i meravigliosi panorami che l'inverno ci offre di continuo! ■



Dott. Roberto Bellocci

