

Lenti a contatto ed estate

Sono le campagne di viaggio ideali, grazie al loro comfort e praticità, a patto che si seguano alcune indicazioni, prima fra tutte una corretta manutenzione, ancora più importante quando fa caldo

a cura di **Elena Buonanno**

In vacanza le lenti a contatto consentono di godersi ogni momento all'aria aperta in piena naturalezza. Permettono infatti una percezione visiva di elevata qualità, un'ottima cooperazione tra i due occhi e un'ampia visione periferica. Alcuni preferiscono indossare le lenti a contatto per tutta la giornata, mentre altri le riservano alle occasioni particolari, all'attività sportiva, alle serate speciali. Attenzione però: non sono tutte uguali e non tutte offrono la stessa protezione dell'occhio dal sole. Che caratteristiche devono avere, allora? Quali accorgimenti osservare per evitare problemi? Diamo la parola all'esperto, l'ottico optometrista Silvio Maffioletti.

In estate l'occhio, come la pelle, è maggiormente esposto alla luce solare. Come scegliere allora le lenti a contatto più adatte?

Le lenti a contatto, soprattutto in estate, devono rispettare la fisiologia oculare e mantenere in salute il segmento anteriore dell'occhio. Quindi vanno privilegiati i materiali che consentono un'ottima ossigenazione della cornea, resistono alla disidratazione e proteggono l'occhio dai raggi UV. È importante scegliere lenti a contatto dotate di filtro UV, così da proteggere la cornea, il cristallino e la retina dalle radiazioni



zioni luminose nocive. I raggi UV e (in misura minore) la luce blu sono infatti dannosi per le strutture oculari in funzione della loro intensità e della durata dell'esposizione. Proteggersi è particolarmente importante in vacanza, dove l'elevata percentuale di luce riflessa dalle superfici orizzontali (la sabbia della spiaggia e l'acqua di mari e laghi) veicola alte dosi di raggi UV e luce blu verso l'occhio. La riduzione delle radiazioni nocive assorbite dall'occhio mediante lenti a contatto con filtro UV, rappresenta un importante traguardo raggiunto dalla ricerca scientifica e tecnologica nel campo della contattologia: oggi con le lenti a contatto con filtro UV, è possibile difendere gli occhi senza compromettere comfort e prestazioni visive.

Indossare lenti con filtri UV quindi è sufficiente per proteggersi dai danni del sole?

No. Le lenti a contatto con filtro UV sono efficaci, ma non sostituiscono i normali occhiali da sole dal momento che non ricoprono l'intero segmento anteriore dell'occhio ma solo la porzione centrale, corrispondente all'area corneale. Consentono quindi la protezione di cornea, cristallino e retina, ma l'occhiale da sole va comunque portato.

Per quanto riguarda invece la manutenzione, è necessario adottare ulteriori accorgimenti rispetto a quelli abituali?

Sì, nella stagione estiva aumentano i rischi di contaminazione delle lenti a contatto e di complicanze a livello oculare. Occorre quindi essere puntuali nella sostituzione programmata delle lenti a contatto ed essere accurati nella loro pulizia e disinfezione. Sono disponibili pratiche confezioni di



Silvio Maffioletti, docente del Corso di Laurea in Ottica e Optometria dell'Università degli Studi di Padova

PER TUTTE LE ESIGENZE

Per rispondere alle diverse esigenze dei consumatori, i produttori di lenti a contatto realizzano, con materiali e geometrie differenti, una vasta gamma di prodotti:

- Lenti monouso giornaliere, che vanno utilizzate per una giornata e poi gettate
- Lenti disposable, che possono essere settimanali, quindicinali o mensili
- Lenti a ricambio frequente, che durano da 3 a 6 mesi
- Lenti morbide convenzionali, della durata di 12 mesi

La possibilità di scelta tra vari tipi di lenti a contatto consente di tutelare la salute oculare ottimale, la convenienza economica, l'individuazione del prodotto più adatto alle proprie esigenze e la praticità d'uso. Le lenti a contatto oggi inoltre correggono ogni problema visivo, compensando adeguatamente la miopia, l'astigmatismo, l'ipermetropia e la presbiopia.

piccole dimensioni, nelle quali riporre il contenitore delle lenti e le soluzioni da utilizzare per la loro pulizia e conservazione. Oggi

poi sono prodotte anche sotto forma di fialette monouso, che permettono di risparmiare spazio senza rinunciare all'igiene e alla sicurezza. Nelle zone ventose e calde, le lenti a contatto potrebbero dar fastidio a causa della loro disidratazione; in questi casi è opportuno integrare il film lacrimale aggiungendo, ogni 3-4 ore, una goccia di sostituti lacrimali in ogni occhio. Sono reperibili in commercio diverse confezioni e tipologie di sostituti lacrimali, anche in questo caso è opportuno essere orientati nella scelta dal consiglio dello specialista.

Ma si possono fare bagni nel mare con le lenti?

Fare il bagno con le lenti a contatto implica il rischio di perderle e eleva le possibilità di complicanze e infezioni oculari. Meglio quindi evitare oppure indossare (sopra le lenti a contatto) gli spe-

ciali occhialini protettivi. Per il resto, in vacanza si può portarle con la massima tranquillità e libertà, anche tutto il giorno: non provocano infatti danni all'occhio, a meno che non se ne faccia un uso sconsiderato e senza rispettare le normali regole di igiene. Occorre seguire sempre le indicazioni e i consigli del medico oculista e dell'ottico optometrista e avere cura delle lenti attraverso una corretta manutenzione.

E se si opta per un lungo viaggio in aereo?

Portando le lenti a contatto in aereo, può capitare di provare fastidio agli occhi. Si è infatti in presenza di aria condizionata a ventilazione diretta, per cui le lenti a contatto si disidratano maggiormente determinando così una sensazione di fastidio. Si può evitarla utilizzando i sostituti lacrimali.