



Sole, acqua e vento possono danneggiare i tuoi occhi.
Proteggi la tua vista anche d'estate.

LA PREVENZIONE NON VA IN VACANZA.



ESTATE IN VISTA.

L'ESTATE È UNA STAGIONE DI FELICITÀ E ALLEGRIA, MA BISOGNA STARE ATTENTI ALLO STILE DI VITA. DUNQUE È BENE PROTEGGERSI DAL SOLE, BERE ACQUA A SUFFICIENZA E MANGIARE IN MODO CORRETTO, OLTRE A PRATICARE REGOLARMENTE L'ESERCIZIO FISICO.



Sole "amico", ma con prudenza

Il sole è "amico" della salute, adottando alcune precauzioni: può essere dannoso a causa dei raggi ultravioletti che, pur essendo invisibili all'occhio umano, possiedono una grande energia. Per questo bisogna proteggersi bene, in particolare evitando le ore centrali della giornata. Questo vale soprattutto per i bambini. Oltre a usare creme ad alta protezione, è opportuno usare occhiali scuri di qualità, dotati di filtri a norma di legge, soprattutto se è presente molto riverbero. Non bisogna comunque mai fissare il sole, che, se osservato a lungo, può cau-

Disclaimer: le informazioni presenti in quest'opuscolo sono meramente indicative, da intendersi come semplici consigli utili, e non possono né devono mai sostituirsi ad alcuna terapia medica. In tutti i casi è sempre consigliabile rivolgersi a un oculista di fiducia e seguire la terapia eventualmente indicata. Si raccomandano visite oculistiche periodiche e si consiglia vivamente di non seguire mai terapie fai-da-te.

Sostieni la IAPB Italia onlus:
Indica nella tua dichiarazione dei redditi il codice fiscale 80210310589
Info: www.iapb.it/5x1000

DONA IL TUO 5X1000

Opuscolo a cura dell'Associazione Internazionale per la prevenzione della cecità-IAPB Italia onlus.

Per ulteriori info: iapb.it → I tuoi occhi → Consigli utili
Numero verde di consultazione oculistica:
800-068506 (lun-ven, 10-13), info@iapb.it



sare danni irreversibili alla retina, anche se si portano i normali occhiali scuri. Un cappellino provvisto di visiera consentirà di proteggerti dai raggi solari. È opportuno evitare le ore più calde, possibilmente rimanendo all'ombra o in ambienti chiusi, evitando gli sbalzi di temperatura (l'aria condizionata non deve essere regolata troppo bassa, è consigliabile mantenerla tra i 24° e i 26°). Se si assumono farmaci è opportuno consultare un medico prima dell'esposizione al sole. Alcune medicine, in particolare certi antibiotici, possono provocare reazioni indesiderate alla luce solare o rendere la pelle più sensibile.

Mare e piscina: occhio agli occhi

Nuotare fa molto bene, ma il sale del mare e il cloro della piscina possono irritare gli occhi. Se dopo il bagno si arrossano un po', può essere sufficiente risciacquarli in abbondanza con acqua corrente.

Vuoi prevenire fastidiose irritazioni? Quando nuoti, usa gli occhialini o la maschera. L'importante è comunque non fare il bagno con le lenti a contatto: se per errore l'hai già fatto, buttale subito via.

Se la sabbia ti è entrata negli occhi, risciacquali abbondantemente con acqua dolce senza strofinarli. Se i sintomi persistono, contatta un oculista o vai al pronto soccorso.

È meglio evitare sia l'esposizione al sole che i bagni in mare o in piscina in presenza di infezioni o infiammazioni oculari come le congiuntiviti e le cheratiti. Ricordati anche di non toccare gli occhi con le mani sporche.

Più cibo sano e tanta acqua

Soprattutto d'estate, un prezioso consiglio è quello di mangiare molta frutta e verdura. Seguire una dieta varia ed equilibrata consente di proteggere l'area centrale della retina, chiamata macula, la zona dell'occhio più sensibile alla luce e ai suoi colori.

Ricordati di bere molta acqua, che non deve essere mai gelata, perché anche l'occhio ha "sete". Infatti, il corpo vitreo (il gel che riempie il bulbo oculare) ha bisogno di un adeguato apporto idrico e di sali minerali. Se non bevi a sufficienza, si possono accentuare le cosiddette "mosche volanti", puntini, "ragnatele" e altri addensamenti che si muovono con lo sguardo (chiamati corpi mobili).

Via col vento

Il vento può rendere la giornata estiva più piacevole, ma può anche causare fastidi agli occhi. Se ci si sposta (in bici, moto, barca, ecc.) o se si sosta in zone molto ventose, può essere opportuno mettersi occhiali scuri protettivi per schermare, oltre al sole, anche le raffiche di vento. L'aria calda può essere particolarmente fastidiosa e contribuire all'evaporazione del film lacrimale che ricopre la superficie oculare. Se l'occhio si secca troppo puoi usare le lacrime artificiali.

VERO O FALSO?



✓ **È vero che d'estate è meglio bere molta acqua?**

Sì, è vero: per la nostra salute bisogna berne molta (evitando le bibite troppo fredde). Anche i nostri occhi ne beneficeranno. È opportuno moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie ed evitare gli alcolici. È sempre meglio bere lentamente, a piccoli sorsi.



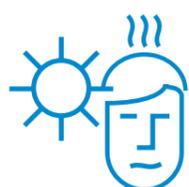
✓ **La frutta e la verdura non mi piacciono, devo comunque mangiarle?**

Sì, è opportuno. Ti consigliamo di mangiare frutta e verdura a ogni pasto, variando la tua scelta. Tra gli alimenti che fanno particolarmente bene agli occhi ricordiamo: i mirtilli, le carote, le noci, i broccoli e l'insalata verde. È inoltre consigliabile consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti.



✗ **Per dimagrire corro sul lungomare nelle ore più calde, faccio bene?**

No, non è affatto consigliabile in quella fascia oraria. Invece è opportuno correre in zone arieggiate e nelle ore più fresche, anche per evitare problemi cardiocircolatori.



✓ **Mi piace prendere il sole già il primo giorno per molte ore, è vero che fa male?**

Sì, è vero. Specialmente nella stagione estiva, l'esposizione deve avvenire gradualmente e sempre proteggendo gli occhi, la pelle e la testa, evitando le ore centrali della giornata. Sono più a rischio le persone che hanno gli occhi, i capelli e/o la pelle chiari (più sensibili alla luce solare).



✗ **È vero che posso fare il bagno con le lenti a contatto?**

No, è falso: aumentano i rischi di contaminazione batterica con cheratiti e altre infezioni oculari. Tra l'altro, se si usano lenti a contatto in spiaggia, l'occhio tende a seccarsi più facilmente e, quindi, sono particolarmente utili le lacrime artificiali.



✗ **Tenere gli occhi aperti sott'acqua fa male?**

No, non fa male, a meno che non si soffra d'infiammazioni o arrossamenti oculari. Comunque, dato che il sale del mare e il cloro della piscina potrebbero essere irritanti, si possono utilizzare una maschera o degli occhialini.



✗ **Se la sabbia mi è entrata negli occhi è bene strofinarli?**

No, assolutamente! Non bisogna mai strofinarsi gli occhi, soprattutto se è entrata la sabbia oppure un altro corpo estraneo. Invece bisogna risciacquarli in abbondanza con acqua dolce e asciugarli delicatamente. La stessa cosa va fatta se la crema solare è entrata negli occhi. Se i disturbi persistono è opportuno fare una visita oculistica.



✗ **È vero che, se leggo da display in spiaggia, danneggio gli occhi?**

No, è falso. Tuttavia si potrebbe affaticare la vista proprio in spiaggia e in altri luoghi dove c'è una luce ambientale molto forte. In ogni caso, è buona norma ricorrere ad accorgimenti per ridurre il riflesso dello schermo.



✓ **È vero che al tramonto si può fissare il sole?**

Sì, puoi osservare il tramonto quando il sole è molto basso sull'orizzonte perché l'intensità della luce è debole.