

18 FEBBRAIO 2020 - N. 10

Ispira il tuo benessere

# Starbene

1,50 €

Con alghe, frutta  
e legumi:  
**PROVA LE NUOVE  
PASTE SALUTISTE**

**COLESTEROLO  
È IN ARRIVO  
IL "VACCINO"**

**LE MIGLIORI  
LENTI DA VISTA  
IN BASE AL TUO  
STILE DI VITA**

**IL SONNO DI  
BELLEZZA  
ESISTE  
E FUNZIONA  
COME UN  
RITOCCHINO**

**La gym  
che ti fa  
correre  
meglio**

**Guida ai farmaci  
PER SMETTERE  
DI FUMARE**

Stile Italia Edizioni



Settimanale - febbraio - anno XLIII - n. 10 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. DL 363/03 art. 1 comma 1 DGR Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - M.C. CDLa d'azur €4,40

OCULISTICA

# Le migliori lenti da vista in base al tuo stile di vita

Fai tanto sport? Lavori in ufficio? Passi molte ore al volante? Sono elementi di cui occorre tenere conto quando devi sostituire gli occhiali. Perché oggi hai a disposizione soluzioni sempre più "su misura"

di **Rossana Cavaglieri**

I NOSTRI ESPERTI



**Dott. Lucio Buratto**  
oculista  
direttore scientifico  
del Centro ambrosiano  
oftalmico Camo, Milano



**Antonella Vecchies**  
ottico optometrista  
a Prata di Pordenone  
(PN), presidentessa  
della Società  
optometrica italiana

**Si chiamano lenti a contatto smart, oppure in realtà aumentata: tempo un paio d'anni e saranno alla portata di tutti.** Oltre a correggere molti disturbi visivi, ci permetteranno di integrare la visione reale con dati virtuali come le condizioni del traffico o il meteo. Ma nell'attesa di sperimentare queste proprietà "fantascientifiche" possiamo anche "accontentarci" di quello che già abbiamo: la tecnologia ottica sta facendo passi da gigante e il settore registra continue innovazioni. Le lenti da vista sono cambiate e chi le usa ha a disposizione soluzioni efficaci e confortevoli. Un esempio? Ormai anche le persone fortemente miopi possono usare lenti sottilissime (in gergo, ad alto indice di rifrazione) e leggere come piume.

## Meno disagi per chi sceglie le nuove progressive

Ma come fare per individuare le lenti ideali per il proprio problema visivo? «La tendenza, emersa anche durante l'ultima edizione di Silmo, il Salone dell'ottica di Parigi, è personalizzare al massimo la prescrizione», spiega Giuseppe Sicoli, ottico optometrista a Lecce, presidente dell'Albo degli ottici optometristi. «Oggi il concetto di procurarsi un paio di occhiali "semplicemente" per correggere un difetto visivo è superato. L'obiettivo è mettere le persone nelle condizioni ideali per vedere il meglio possibile in tutte le situazioni, in base al proprio stile di vita, e contemporaneamente proteggere la vista». Il settore che ha registrato l'evoluzione più significativa è quello delle lenti progressive per la presbiopia, problema che colpisce almeno 28 milioni di italiani: spesso si tratta di uomini e donne oltre i 45 anni, professionalmente attivi, che devono poter contare su una buona

vista da vicino ma anche da lontano se soffrono di miopia o ipermetropia. Ebbene, fino a ieri le bifocali o progressive erano un supplizio, a causa delle difficoltà di passaggio tra le varie visioni da vicino e lontano, con mal di testa, vertigini, restringimento del campo visivo laterale. «Le nuove generazioni di multifocali, invece, sono costruite in modo da permettere anche la visione intermedia e quella periferica», chiarisce Antonella Vecchies, ottico optometrista a Prata di Pordenone (PN), presidentessa della Società optometrica italiana e fellow (un riconoscimento scientifico) dell'American Academy of Optometry. «Vanno prescritte in modo personalizzato dall'ottico, il professionista in grado di scegliere anche la giusta centratura, cioè la distanza fra le pupille, l'inclinazione della montatura rispetto all'asse ottico e altri dati rilevati nel corso dell'esame visivo». Naturalmente, anche le moderne progressive richiedono alcuni giorni di adattamento (per esempio è essenziale imparare a muovere la testa assieme agli occhi), ma i disagi non sono paragonabili a quelli delle vecchie bifocali. E comunque le grandi aziende garantiscono la sostituzione in caso di difficoltà. Un →

**Per l'Oms, entro il 2050 la metà della popolazione mondiale potrebbe essere miope.**



## **I PROFESSIONISTI DELLA VISIONE**

### **OCULISTA**

Conosciuto anche con il nome di oftalmologo, è un laureato in medicina specializzato in oculistica. A lui competono diagnosi e cura delle malattie oculari, anche con interventi chirurgici. Può eseguire l'esame della vista e prescrivere lenti, ma non fornirle.

### **OTTICO**

Si tratta di un tecnico professionista abilitato a eseguire l'esame della vista per le disfunzioni che richiedono lenti. È lui che consiglia e fornisce tipo di lente e montatura più adatta, ma non può effettuare diagnosi né terapie per le malattie oculari.

### **OPTOMETRISTA**

Ha tutte le competenze dell'ottico ma, grazie a una formazione ulteriore ottenuta con una laurea di tre anni, può trattare condizioni specifiche (per esempio la prescrizione di particolari lenti per lo strabismo). Come l'ottico non può diagnosticare né curare patologie.

### **ORTOTTISTA**

È specializzato nella riabilitazione di vari disturbi, come lo strabismo. Di solito lavora in collaborazione con l'oculista.



**Le lenti progressive non sono adatte per chi lavora tutto il giorno al pc. Meglio scegliere le indoor di ultima generazione.**

**SEMPRE PIÙ ECOSOSTENIBILI**

La filosofia green fa "presa" anche sul mondo della vista. Durante la prossima edizione di Mido, fiera internazionale dell'occhialeria (a Milano dal 29/2 al 2/3), il marchio Mita Eyewear presenterà una collezione di modelli con la montatura realizzata grazie al recupero di bottiglie di plastica Pet e alluminio riciclato. Ma le iniziative stanno crescendo: si sta sperimentando l'impiego di nuovi materiali, come la polvere di fagiolo, mentre l'azienda Zeiss ha lanciato un progetto per risparmiare plastica sulle lenti, con un impatto positivo sulle emissioni di CO2.

→ motivo in più per non affidarsi ai cosiddetti "premontati", cioè gli occhiali che si trovano ormai ovunque e a poco prezzo: «Questi modelli da lettura si possono usare in emergenza, ma mai in modo continuo perché possono peggiorare i difetti visivi e causare affaticamento oculare e mal di testa», prosegue la nostra esperta. I motivi? «Hanno una centratura standard (sarebbe come se tutti calzassimo scarpe dello stesso numero) e i materiali delle lenti economiche si graffiano facilmente peggiorando la visione». Certo, il tasto dolente restano gli alti costi delle lenti acquistate dagli ottici, giustificato però da molti fattori, tra cui l'elevata qualità, l'assistenza, una serie di garanzie e la prescrizione personalizzata. Insomma, è un investimento in benessere. A maggior ragione oggi che, tra smartphone, pc e altri schermi, i nostri occhi lavorano senza sosta.

**Contro le insidie dei display**

A questo proposito c'è da chiedersi se le nuove abitudini digitali possano peggiorare la vista e quali lenti servono per chi ha difetti visivi. «Riguardo alla prima domanda non esistono dati scientifici conclusivi», risponde Antonella Vecchies. «È risaputo, però, che l'uso eccessivo dei dispositivi digitali può causare un sovraccarico e, di conseguenza, l'affaticamento del sistema visivo. Un avvertimento che vale, a maggior ragione, per i bambini e per chi presenta difetti della vista. A questi ultimi consiglio di verificare spesso, assieme all'ottico di fiducia, la correzione della prescrizione. Sono indispensabili, poi, trattamenti adeguati come l'antiriflesso (che impedisce alle luci artificiali e a quelle degli schermi di riflettersi sulle lenti, creando un'ulteriore fonte di affaticamento) e il "blue control", che blocca la luce blu-violetta emessa dagli schermi dannosa per la vista, oltre che per le interferenze con la secrezione di melatonina, che possono causare insonnia». E per chi è presbite e deve "saltare" di continuo tra la visione ravvicinata sullo smartphone e quella lontana dell'ambiente circostante? «Le moderne lenti progressive sono adatte, ma non per chi sta tutto il giorno davanti al computer. In questi casi meglio affidarsi a quelle indoor graduate di ultima generazione, studiate su misura con diottrie ottimizzate per il lavoro: garantiscono un ottimo campo visivo», suggerisce Giuseppe Sicoli. Una correzione adeguata, tra l'altro,

permette di contrastare la sindrome dell'occhio secco: «Questo problema, legato al cattivo funzionamento del film lacrimale e comune fra le donne in menopausa, peggiora quando gli occhi lavorano in condizioni di affaticamento», prosegue l'oculista. «Soprattutto negli uffici, dove polveri sottili, aria condizionata e schermi favoriscono irritazioni, bruciore e fastidio agli occhi».

Utilissime invece per chi guida auto-mezzi oppure fa sport, le lenti polarizzate, che esistono anche in versione graduata: «Eliminano i riflessi su cruscotto, parabrezza e assicurano una visione nitida e confortevole», precisa Antonella Vecchies.

### **Sono uno strumento di prevenzione**

Indossare buone lenti (sia correttive sia da sole) non significa soltanto vederci meglio, perché serve anche a prevenire molte malattie oculari. «Ormai sappiamo, per esempio, che l'esposizione ai raggi solari è tra le cause di diverse patologie», spiega il dottor Lucio Buratto, direttore scientifico del Centro ambrosiano oftalmico Camo a Milano. «I raggi Uv danneggiano le strutture oculari, retina, cornea e cristallino, favorendo l'insorgenza di patologie come la cataratta o la maculopatia. Quest'ultima è in continua crescita e, purtroppo, difficilmente curabile. Dunque, la prevenzione è essenziale. Non smetterò mai di insistere, soprattutto con gli sportivi: gli occhi

### **FAI IL CHECK ONLINE**

Con la web app *Il Mio Profilo Visivo* (su [myvisionprofile.zeiss.com](http://myvisionprofile.zeiss.com)) puoi scoprire velocemente di cosa hanno bisogno i tuoi occhi, in base alle tue abitudini di vita e al difetto visivo. Sviluppato da Zeiss, basta rispondere a un questionario online che comprende informazioni generali e altre più dettagliate su lavoro e tempo libero. Quindi, ottenuto il risultato puoi inviarlo via mail al tuo esperto di fiducia o scaricare un QR code e presentarlo in un centro ottico.

vanno protetti da polveri e radiazioni, ma soprattutto dagli ultravioletti. Occorre tener presente che non tutte le lenti scure presentano un trattamento anti Uv». Bando dunque agli occhiali acquistati alle bancarelle e via libera alle lenti oftalmiche di qualità, che ormai sono tutte dotate di protezione Uv. Le tecnologie avanzate garantiscono filtri in grado di assorbire il loro spettro dannoso fino a 400 nanometri (nm), ma

attenzione: vanno portate sempre, anche quando il cielo è nuvoloso. E indossate anche dai bambini, già da sei mesi d'età.

### **Lenti a contatto: sulla manutenzione niente "sconti"**

Nel fermento che caratterizza tutti i settori dell'ottica, il campo della contattologia è uno dei più vivaci. «Le lenti a contatto sono sempre più evolute e si trovano ormai in tutte le versioni, compresa quella multifocale», dice Antonella Vecchies. «Le regole che caratterizzano l'uso di questi dispositivi medici, però, non sono cambiate: massima igiene e manutenzione corretta. Soprattutto, mai riusare le lenti giornaliere, neppure se sono state portate solo un'ora: non hanno conservanti e il rischio è di contrarre gravi infezioni corneali».

### **LE LENTI "CURATIVE" PER I PICCOLI MIOPI**

A 9 anni un bambino su 10 è miope; a 15 lo sono quasi 2. Finché, nell'età adulta, lo diventa uno su 4. Oggi esistono lenti a contatto che possono rallentare il

problema, modellando la parte più superficiale della cornea. Tra i metodi più efficaci ci sono l'ortocheratologia, con lenti rigide da indossare di notte, e le multifocali, quindicinali o mensili. Ma la novità più interessante,

forte della recente approvazione dell'FDA, sono le Misight: «Morbide e monouso, vanno portate per almeno 10 ore al dì, 6 giorni alla settimana», spiega il dottor Roberto Magni, oculista a Erba (CO) e Busto Arsizio

(VA). «Permettono una visione nitida, rallentano la progressione della miopia e, secondo uno studio condotto su 144 bambini, sono efficaci nel 59% dei casi». Occorre indossarle dagli 8 ai 15 anni e non hanno controindicazioni.

