



Generalmente, per conservare il benessere visivo e ridurre il rischio di danno agli occhi, prendersi cura della vista, così preziosa, deve far parte della vita quotidiana, così come per la pelle.

L'unico modo per salvaguardare la salute dei vostri occhi è proteggerli dagli effetti dannosi dei raggi UV solari e artificiali: "È l'uso di occhiali per ogni esigenza".

E' stato riscontrato che nelle aree a forte irraggiamento solare, zone tropicali e subtropicali, i raggi uv causano molteplici danni alla pelle agli occhi, la cataratta in particolare è un'affezione molto più diffusa che nelle medie latitudini.

La scelta di un buon paio di occhiali da sole non è legata esclusivamente alla moda o all'estetica.

La protezione degli occhi dai raggi solari, in particolare dai **raggi ultravioletti**, è estremamente utile per prevenire patologie che, nel corso degli anni, possono provocare gravi danni alla vista.

La vista è un bene prezioso Proteggili

Si consiglia l'uso personale dei DPI (dispositivi di protezione individuali), per evitare i contagi oftalmici dermatologici.: Requisito della direttiva 89/686/CEE.

Acquistate soltanto gli occhiali dotati del "marchio CE", per ogni esigenza, che sta a significare che gli occhiali garantiscono una sufficiente protezione dai raggi ultravioletti e che rispondono alle relative normative dell'Unione Europea.

Avvertenze:

Gli occhiali semplicemente oscurati ma senza alcuna azione filtrante non soltanto sono inutili ma anche estremamente pericolosi, perché dietro agli occhiali scuri le pupille si dilatano facendo così arrivare indisturbate le radiazioni ultraviolette ancora più dannose al cristallino e alla retina.

Gli esperti consigliano tuttavia di non acquistare gli occhiali da sole presso qualche chiosco improvvisato, ma nei negozi specializzati che forniscono occhiali a norma.

I filtri contro i raggi ultravioletti **nel caso degli occhiali da sole è occhialini appositi da indossare al momento di esporsi ai raggi uv** non sono certo un lusso superfluo, **bensi una necessità. Come hanno confermato delle ricerche con la riduzione dello strato di ozono aumentano le radiazioni ultraviolette. E la cosa crea sempre più problemi anche ai nostri occhi:**

(Si raccomanda in particolare che è pericoloso mettersi a leggere in pieno sole: le radiazioni vengono riflesse maggiormente dalla carta bianca e i raggi solari vengono messi a fuoco sempre sullo stesso punto della retina. Il "punto cieco" è quindi programmato)

IL benessere di vostri occhi sta nella vostra responsabilità di proteggersi dai dannosi raggi ultravioletti, solari e artificiali. E' buona norma prendere precauzioni prima dell'esposizione al sole se si vuole trascorrere una tranquilla vacanza e prendere un bel colorito.

Soprattutto per quanto riguarda la barca a vela, l'irraggiamento solare nelle zone tropicali è diretto per cui è molto più forte rispetto a quello delle nostre latitudini, nelle ore di forte raggi uv nella spiaggia, nell'alta montagna, soprattutto nel solarium non dimenticare mai di proteggersi con gli occhialini appositi.

Bibliografia essenziale

ICNIRP (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection): "Health issues of ultraviolet tanning appliances used for cosmetic purposes ". Health Physics, gennaio 2003.

Norma Internazionale IEC 61228 "Method of measuring and specifying the UV - radiation of ultraviolet lamps used for sun-tanning "(04-1993)

Norma Italiana CEI EN 60335-2-27 " Sicurezza degli apparecchi elettrici d'uso domestico e similare " (1998)

Matzeu M: Il rischio da esposizione alla radiazione ultravioletta naturale e artificiale. Istituto Superiore di Sanità - Rapporti ISTISAN 98/22 (1998)

Rapporti Comité International d'Eclairagé - CIE: 63; 89; 98; 105, 114; 125; 134 e 138

World Health organization, Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), (UV. Index), (Associazione Difesa della Vista).