

OTTOBRE 2021 - N. 10

Ispira il tuo benessere

# Starbene

2,00 €

**PANCIA  
ADDIO  
IN SOLI  
10 GIORNI**

Il programma  
per lei e per lui  
da cominciare  
subito

**8**

**LENTI HI-TECH  
PER VEDERE  
ANCORA  
MEGLIO**

**LE NOVITÀ  
SUL... TOP  
DEL PIACERE**

**MAL DI  
SCHIENA**

LE FOTO E IL VIDEO  
DELLA GYM  
DA FARE A CASA

**TRASFORMA  
IL GARAGE  
IN UNA FITNESS  
ROOM**

Nuove abitudini  
antispreco che  
fanno bene a te  
e all'ambiente



Stile Italia Edizioni

# LENTI DA VISTA ECCO LE PIÙ PERFORMANTI

Assicurano un confort visivo ottimale e non stancano la vista nemmeno se passi sei ore al volante o al computer. Due oculisti ti guidano alla scelta di quelle giuste

di **Rossella Briganti**

IL NOSTRO ESPERTO



**Prof. Luigi Marino**  
Oculista e docente  
di chirurgia refrattiva  
all'Università  
di Milano

**Gioielli tecnologici in grado di assicurare una visione perfetta.** Sono le lenti hi tech di ultima generazione. Non un semplice articolo da negozio di ottica, ma un dispositivo medico che va prescritto dall'oculista, dopo una visita tesa a stabilire i difetti visivi, le diottrie e le caratteristiche anatomiche dell'occhio. Ecco le novità.

## Le progressive: cosa è cambiato

Le lenti progressive correggono contemporaneamente due difetti di rifrazione, frequenti negli "over 50", come la miopia e la presbiopia. Di design moderno e sempre più leggere, hanno sostituito le lenti bifocali che, avendo due focus distinti, mostravano un rettangolino nella parte inferiore della lente. Le lenti progressive, invece, non solo hanno una superficie omogenea, ma gli ultimi modelli vantano un "canale ottico" più ampio, per offrire un supporto ideale alla visione. «Il canale

ottico è quella "banda" orizzontale che attraversa la lente e che consente di ottimizzare il riflesso di accomodazione, nel passaggio dalla visione da lontano a quella da vicino», spiega il professor Luigi Marino, docente di chirurgia refrattiva all'Università di Milano. «Occorre, infatti, sapere che nel momento in cui passiamo dal guardare alla finestra a leggere un libro, gli occhi convergono di circa 2 mm e lo sguardo si "incanala" in quell'area centrale della lente chiamata appunto canale ottico. Fino a un paio di anni fa lo sforzo di accomodazione, nel passaggio da lontano a vicino, era notevole perché il canale era molto stretto. Oggi, invece, le lenti progressive "a canale stretto" sono state abbandonate a favore di quelle a banda larga, che rendono molto più agevole adattarsi ai continui cambi di direzione dello sguardo. Le difficoltà di adattamento, quindi, sono minime mentre fino a poco tempo fa molte persone che non erano abituate alle lenti di questo tipo lamentavano stanchezza visiva, senso di disorientamento, mal di testa e difficoltà a leggere bene». Grazie all'avvento delle lenti progressive a canale largo, invece, ci si abitua



in fretta e chi guida non ha nessuna difficoltà a passare, con lo sguardo, dalla strada davanti a sé al navigatore posto sul cruscotto. Per abituarsi più in fretta alle progressive, è consigliabile evitare le lenti standardizzate e farsele realizzare su misura. «Con una specie di macchina fotografica, chiamata videocentratore, si prendono alcune misure», spiega Stefano Siniscalchi, ottico optometrista in Liguria. «Si misura, ad esempio, la distanza interpupillare, l'altezza delle lenti rispetto agli occhi, la distanza tra questi e la montatura e altri parametri importanti da rilevare perché gli occhi non sono mai uguali ma un po' asimmetrici. Nel confezionare le lenti si terrà inoltre conto della professione svolta da chi le dovrà indossare: per un orafo serve un campo visivo da vicino molto ampio, per un tassista un campo più aperto da lontano».

#### Le lenti antiriflesso

Pensiamo a una persona che guida spesso o che lavora al videoterminale in un grande open space con le impetose luci al neon. I suoi occhi sono "bombardati" da continui riflessi, dati dai raggi luminosi che non arrivano perpendicolari all'occhio (e alla lente) ma hanno un'inclinazione e una rifrazione del tutto casuale. Pensiamo ai riverberi che si possono generare sulle superfici delle lenti causati da monitor, neon e alogene, fari delle auto e lampioni. «Per questo è importante scegliere un trattamento antiriflesso con strati di particelle protettive che non stancano la vista e migliorano la qualità della visione». Il trattamento fornito dall'ottico consiste nel deporre sulle lenti un sottilissimo strato di particelle minerali che riducono i riflessi di luce "parassiti", definiti così perché servono solo a compromettere una visione nitida. Tra l'altro, il trattamento antiriflesso rende anche le lenti idrorepellenti: le goccioline d'acqua faticano ad aderire, e anche la pioggia

### Il materiale più nuovo, leggero e resistente? Per i tuoi occhiali, scegli lenti in NXT poliuretano

già scorre via facilmente. Le novità in questo campo? Le lenti specifiche per chi passa molte ore al volante. Chi guida, infatti, è esposto a una grande quantità di riflessi, particolarmente fastidiosi di sera su strade bagnate. Il loro plus? «Una pigmentazione antiriflesso che attenua il riverbero dei fari e, al contempo, aumenta i contrasti quando c'è poca luce (alba, crepuscolo, nebbia o foschia)», spiega Siniscalchi. «Essidrive di Essilor, DriveSafe di Zeiss e EnRoute Pro di Hoya sono la soluzione ideale per chi vuole guidare in sicurezza anche di notte o con condizioni meteo avverse».

#### Le lenti fotocromatiche

I raggi solari possono essere intensi anche in autunno se abiti nel Sud Italia. «L'esposizione costante agli UV può danneggiare la vista, favorendo la precoce comparsa della cataratta (opacizzazione del cristallino) e della degenerazione maculare senile, intendendo per macula la parte centrale della retina», spiega Marino. «Per questo è importante difendere gli occhi dagli ultravioletti con lenti fotocromatiche con marchio CE, in grado di schermare le radiazioni nocive e di lasciar passare quelle utili alla funzione visiva. Acquistando occhiali da bancarella si rischia invece di incappare in lenti che non solo non riescono a bloccare tutti gli UV ma schermano radiazioni utili alla vista, riducendo la capacità visiva o alterando la percezione dei colori (visione daltonica)». Marroni, ambrate, grigie o verdi, le nuove lenti fotocromatiche a scurimento automatico (come le lenti PhotoFusion di Zeiss) vengono definite "intelligenti" perché so- ➔

## Lenti su misura per ogni esigenza professionale



### LE "RIPOSAVISTA"

Un tempo c'erano gli occhiali da riposo. Oggi si parla di lenti "office", studiate per dare maggior confort visivo a chi lavora al computer. «Defaticano gli occhi che vengono sottoposti a continui sforzi di accomodazione. Celano, infatti, una correzione inferiore a una diottria, che rende le immagini più nitide e consente di vedere meglio sia da vicino che da lontano», spiega il professor Marino. Così gli occhi non risentono dello stress digitale.



### LE SUPERSTRONG

Sono le nuove lenti adatte a chi, per esigenze professionali, deve proteggere gli occhi da polveri, schegge, agenti corrosivi o, semplicemente, le luci laser, led e infrarossi che vengono usate in molti trattamenti estetici (pensiamo alla fotodepilazione). «Realizzate in policarbonato, sono trattate con delle vernici che le rendono più spesse e resistenti agli insulti esterni, siano essi fisici (come la polvere) o di natura luminosa».



### LE "ALL IN ONE"

L'offerta di lenti oftalmiche è così ampia da causare imbarazzo nella scelta. Chi non sa se preferire la protezione dalla luce blu o le lenti fotocromatiche, può puntare su lenti "all in one", che incorporano entrambe le caratteristiche. «Offrono una visione sicura e nitida davanti agli schermi, un rapido adattamento ai cambi di illuminazione e possono essere usate come lenti da sole anche in alta montagna», dice Weinfurter.

→ no trattate con speciali molecole, sensibilissime alle variazioni di luminosità. Sono perciò in grado di scurirsi all'esterno e di ritornare immediatamente chiare e trasparenti appena si entra in un luogo chiuso.

### Le lenti anti-luce blu

Schermano circa il 30 per cento delle radiazioni blu emesse da smartphone, computer e tablets. «La luce blu (tra i 380 e i 500 nm) ha un'alta intensità di energia e serve per rendere i colori più brillanti», prosegue Marino. «Ma chi lavora tutto il giorno al pc, deve proteggere gli occhi da queste radiazioni che possono dare affaticamento visivo, fotofobia, secchezza oculare, irritazione e bruciore delle congiuntive, con la fastidiosa sensazione di "sabbia

negli occhi". Come gli ultravioletti, a lungo andare anche la luce blu può anticipare la comparsa della cataratta e danneggiare la macula retinica, senza contare che usare i digital device di sera inibisce la formazione di melatonina, provocando insonnia e difficoltà di addormentamento». Nelle ore serali la sovraesposizione alla luce blu, quindi, andrebbe evitata, mentre di giorno è necessario richiedere all'ottico un trattamento anti-luce blu, che può essere fatto su qualsiasi lente da vista».

### Le lenti che bloccano la miopia

Per i ragazzi che studiano c'è una novità. «Lenti per occhiali, messe a punto dalla ricerca Hoya, in grado di arrestare il processo di miopizzazione», spiega la dottoressa Sandra Weinfurter,

oculista titolare dello studio Santo Stefano di Bologna. «Sono, infatti, basate sulla nuova tecnologia DIMS (Defocus incorporated multiple segments): presentano cioè un doppio focus, sia centrale come per tutte le lenti correttive, sia laterale per consentire una perfetta visione periferica. Così si "inganna" il cervello facendogli credere che l'occhio del bambino sia già cresciuto e stabilizzato, e si blocca, di conseguenza, quell'allungamento del bulbo oculare che causa la miopia». Uno studio della Polytechnic University di Hong Kong, pubblicato a marzo 2021 sul British Medical of Ophthalmology, dimostra che queste lenti bloccano la miopia nell'80% dei bambini, con valori inferiori a 0,2 diottrie di progressione annuali. ●