

NATURAL

N. 224 MENSILE - FEBBRAIO 2022 - 2,50 EURO

sty

Matilde **GIOLI**

SAN VALENTINO?
A CAVALLO, NEI BOSCHI

BELLEZZA

PRATICHE DETOX:
I CIBI, LE ARGILLE,
LE CREME, LE ERBE

CUCINA

TUTTA L'ENERGIA
DEGLI AGRUMI:
DALL'ANTIPASTO
AL DOLCE

VERDE IN CASA

LUNGA VITA
ALLE ORCHIDEE

7 WEEKEND
NELLE CITTÀ PIÙ
ROMANTICHE

PENSIERI D'AMORE

EROS SPA:
COCCOLE PER DU

FEDELTA':
HA ANCORA SENSO

REGALI PREZIOSI
ANCHE PER
IL PIANETA

SEI YOGA O PILATES?

DUE DISCIPLINE
RACCONTATE
DA DUE MAESTRE



Da provare: le lenti office

Li chiamano occhiali da computer o lenti office. Sono le nuove lenti, leggere e dal design moderno, dotate di invisibili filtri anti-luce blu. Infatti sono state progettate per assorbire le radiazioni emesse dai dispositivi elettronici. Molto utili per chi lavora davanti a uno schermo o a un videoterminale, presentano un particolare trattamento antiriflesso, in grado di ridurre del 40 per cento il fascio di luce blu che investe gli occhi. Trattamento che può essere aggiunto anche alle lenti dei tuoi occhiali, con soli 10 euro a lente.

Davanti agli schermi di smartphone e pc passiamo, in media, sette ore e mezzo al giorno. E gli occhi presentano il conto: visione offuscata, irritazioni, difficoltà visive anche nei bambini. Dagli esami oculistici ai bagni oculari antistress, ecco come proteggersi. A tutte le età

di **MARZIA BRENTANI**

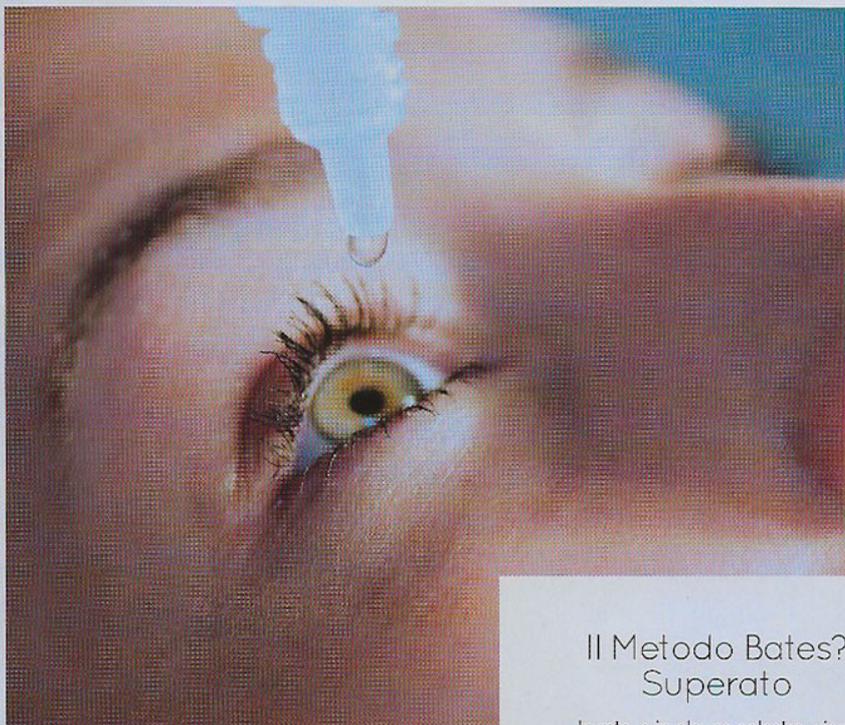
Vederci chiaro

Controlli, esercizi, occhiali hi-tech

Il mattino, al risveglio, ti sembra di avere già gli occhi affaticati, con una fastidiosa sensazione di secchezza e ruvidità, come se le palpebre scorressero su carta vetrata? Forse soffri di sindrome dell'occhio secco, o Des (Drey Eye Syndrome), uno tra i disturbi più diffusi dell'era digitale, legato all'uso smodato di computer, smartphone, tablet e altri device: colpisce il 30 per cento della popolazione. E passi la secchezza oculare con la quale, con qualche espediente, siamo destinati a convivere. Il nuovo allarme sono le maculopatie, i danni alla macula, la parte centrale della retina, legati a una sovraesposizione alla luce blu. Un recente sondaggio condotto per conto di Vision Direct su duemila italiani indica che passiamo, in media, 2.365 ore all'anno incollati davanti a

dispositivi digitali, pari a circa sette ore e mezzo al giorno. Anche dopo ore di lavoro al computer, la sera ci rifugiamo su social, console o partite a scacchi virtuali.

«L'uso della mascherina imposto dalla pandemia ha ulteriormente aggravato il problema: l'aria emessa dalla bocca resta intrappolata e sale verso gli occhi. Così, le lenti degli occhiali (per chi li porta) si appannano e il flusso d'aria che investe l'occhio fa evaporare prima il film lacrimale», spiega Luigi Marino, oculista, docente di chirurgia refrattiva all'Università di Milano. Altri fattori aggravanti? La menopausa, perché il crollo degli estrogeni altera quantità e qualità del film lacrimale, e poi il vento, i viaggi in aereo, la scarsa umidità ambientale (mantenere in casa e in ufficio il 50-60 per cento di umidità è l'ideale per la



salute della vista), l'uso di lenti a contatto, perfino il make-up rimosso male la sera. Come si manifesta la sindrome dell'occhio secco? «Con irritazione e arrossamento delle congiuntive, prurito, bruciore, sensibilità alla luce, sensazione di avere sabbia o spilli negli occhi, visione offuscata, intolleranza alle lenti a contatto e sovraffaticamento visivo, specie nella lettura».

QUANTE LACRIME VERSI

Sul banco degli imputati, la luce blu che i monitor usano per rendere più brillanti numeri, lettere e immagini. «Ha una lunghezza d'onda simile a quella degli ultravioletti e fa evaporare prima il film lacrimale. Con il rischio di danneggiare il sottile epitelio congiuntivale, sempre più secco e disidratato. Senza contare che, come è emerso dal recente Congresso oftalmologico Icoor, un'esposizione intensa e prolungata alla luce blu è un fattore di rischio per la degenerazione maculare senile, che colpisce sempre più precocemente, non soltanto gli over 70, come 30 anni fa». Per chi soffre di secchezza oculare e si barcamena con qualche lacrima artificiale suggerita dal farmacista, quindi, è ora di fare un controllo dall'oculista, l'unico che può analizzare in modo oggettivo la

Il Metodo Bates? Superato

In rete, e in alcune palestre, viene ancora proposto il Metodo Bates (ideato dal medico statunitense William Horatio Bates, vissuto tra il 1860 e il 1930) per migliorare la vista. Funziona? «Assolutamente no», dice Luigi Marino. «Prevede una serie di esercizi, alcuni suggestivamente svolti al lume di una candela, che non possono migliorare l'acuità visiva o correggere difetti di rifrazione, come presbiopia o miopia: essi dipendono da forma e spessore della cornea e altre caratteristiche non modificabili con la ginnastica oculare».

secrezione lacrimale. Esistono vari test: il più comune è quello di Schirmer, che consiste nell'attaccare una strisciolina di carta al bordo palpebrale inferiore, per vedere quanto si impregna di lacrime dopo tre minuti. È un esame quantitativo, che non dice nulla sulla qualità della lacrima. Più affidabile è quello eseguito con l'interferometro, strumento che misura l'indice di rifrazione della luce da parte delle tre componenti lacrimali: acqua, grassi e zuccheri. Nell'85 per cento dei casi, infatti, l'occhio secco è dovuto a un deficit di lipidi secreti dalle ghiandole di Meibomio, situate nelle palpebre inferiori e superiori, il cui compito è produrre la componente grassa della lacrima. Se queste si ostruiscono, o

lavorano poco, si formano secrezioni acquose che evaporano subito sulla superficie della cornea.

Dunque, per lubrificare gli occhi secchi, l'oculista deve prima fare una valutazione, poi prescrivere lacrime artificiali su misura, per reintegrare la componente acquosa, lipidica o zuccherina, in base alle carenze riscontrate». L'offerta non manca: colliri a base di acido ialuronico, vitamina A, E e D, fosfolipidi idrogenati e altri grassi come liposomi, ceramidi e colesterolo, zuccheri naturali come i mucopolisaccaridi e il trealosio. Se si trascorre la giornata al computer, bisogna instillare una-due gocce per occhio ogni tre-quattro ore.

NO AL FAI DA TE

Esistono anche gel umettanti più densi, sempre a base di sostanze naturali, che vanno spalmati sulla palpebra la sera, prima di andare a dormire, per compensare la secchezza notturna e la sensazione di svegliarsi al mattino con gli occhi stropicciati. «L'importante è evitare il fai da te. Dopo aver lavorato tutto il giorno, molte persone arrivano a sera con gli occhi arrossati e cercano conforto nel primo collirio antinfiammatorio che capita. Niente di più sbagliato. Molti prodotti da banco contengono sostanze vasocostrittrici che, restringendo i capillari che irrorano le congiuntive, lì per lì attenuano il rossore, ma poi causano un effetto-rebound: passata la vasocostrizione, si ha una vasodilatazione di ritorno, con gli occhi più rossi di prima. In attesa di rivolgersi all'oculista, meglio optare per decongestionanti naturali, come i colliri a base di malva, eufrasia, calendula o camomilla». L'impacco tiepido di eufrasia può essere preparato versando un cucchiaino di fiori e foglie essiccate in una tazza di acqua bollente. Si lascia in infusione per 15 minuti, si filtra e si applica sugli occhi con garze sterili imbevute, per 20 minuti.

Ma cellulari, computer e altri device non sono responsabili unicamente della sindrome dell'occhio secco. L'altro allarme riguarda i bambini e gli adolescenti, sempre più miopi a causa delle ore trascorse sui dispositivi digitali: la miopia è il difetto di rifrazione in costante aumento. Un bambino su quattro è già miope a sei-sette anni, mentre fino a vent'anni fa la miopia si instaurava in quinta elementare o prima ►

media. E, poiché tende a progredire fino ai 19 anni, età in cui il difetto si stabilizza, si riscontrano forme di miopia elevata anche tra giovanissimi, che sono perciò più soggetti a complicanze quali il distacco della retina. «I bambini di oggi passano dai libri al cellulare, dal tablet al videogame. Fatto che implica un continuo impegno della vista da vicino, penalizzando la visione da lontano», avverte Sandra Weinfurter, oculista dello studio Santo Stefano di Bologna. «Finiti i compiti, i nostri nonni uscivano a giocare all'aria aperta, e il loro sguardo si spingeva lontano, vagando tra il profilo della porta del campo da calcio, quello delle case e dei campi. Oggi si è tutti concentrati sullo scrivere e sul leggere e, poiché la funzione allena l'organo, l'occhio si adegua

come le tradizionali lenti correttive, alternano zone di focus e di defocus ottico anche nella parte periferica della lente, in modo da ingannare il cervello e rallentare la crescita del bulbo oculare. Così, si arresta la progressione del difetto. Un escamotage che, come dimostra uno studio sulla rivista *British Medical Journal of Ophthalmology*, funziona anche per i bambini che passano a queste lenti dopo due o tre anni con quelle normali». Per adulti e ragazzi, però, alla base ci devono essere sempre comportamenti che preservino il benessere visivo. Rimaniamo ore davanti al monitor? Ricordiamoci di ammiccare, per spremere le ghiandole di Meibomio e stimolare la frazione grassa del film lacrimale. «Normalmente, sbattiamo le palpebre 15-20 volte al

minuto, circa 10 mila volte al giorno. Ma di fronte ai device, gli occhi ammiccano molto meno. Così, ci ritroviamo a combattere con la secchezza oculare», avverte Marino.

LA SPA PER LO SGUARDO

Contro il sovraccarico visivo, ogni ora è bene distogliere lo sguardo dal monitor, fare una pausa, andare alla finestra e guardare il più lontano possibile, spingendo lo sguardo all'orizzonte. Un esercizio defaticante, che decontrae la muscolatura del bulbo oculare. «Utile è anche ruotare le pupille in alto, in basso, a destra e a sinistra, e massaggiare gli occhi con i palmi delle mani, sfregati energicamente tra loro. Vanno posti sulle palpebre chiuse a cucchiaino, per fare un po' di buio e permettere agli occhi di beneficiare del calore sprigionato dalla pelle». «Massaggiare gli occhi stimola le ghiandole di Meibomio in modo piacevole e naturale».

Se, poi, si cerca il massimo del relax oculare, c'è un rituale rilassante da eseguire tutte le sere, dopo il lavoro. «Sdraiata su un tappetino, ascolta il tuo respiro fino a quando diventa lento e profondo», spiega Daniel Lumer, sociobiologo e docente di tecniche di meditazione. «Inspirando ed espirando con il naso, porta la tua consapevolezza sulle varie parti del volto: fronte, tempie, sopracciglia, palpebra inferiore e superiore, zigomi, labbro inferiore e superiore, mento, gola, mandibola. Rilassa tutta la muscolatura. Immagina che i tuoi occhi si abbandonino al buio, sprofondando sempre più pesanti dentro alle orbite. Quando avverti che tutta la regione perioculare è rilassata, poni i polpastrelli degli indici sulle palpebre e concentrati sul contatto mani-occhi. La vista e il tatto sono sensi che si incontrano al buio, regalando un'immediata sensazione di calma interiore. Resta così qualche minuto. Poi, fai questo esercizio di visualizzazione. Inspirando, immagina di far entrare nei tuoi occhi un fascio di luce. Espirando, immagina che esca dal loro centro un cono d'ombra o una colonna di fumo. La luce è vita, ossigeno, nutrimento. L'oscurità sono le tossine che inquinano i pensieri. Eseguito ogni giorno, l'esercizio consente un'accurata pulizia dello sguardo. Utile è anche un bagno caldo, con dischetti di cotone appoggiati sulle palpebre, imbevuti di tisana tiepida. Le erbe migliori? Camomilla, malva, fiordaliso, timo o valeriana».



Integratori: sì o no?

Anche gli occhi hanno bisogno di integratori? «Sì», risponde Sandra Weinfurter. «I più utili sono a base di astaxantina, carotenoide antiossidante, che in natura si trova in alghe, salmone e crostacei. Protegge la retina ed è un valido supporto in caso di retinopatia diabetica e degenerazione maculare. Si trova anche associata a luteina e zeaxantina, due carotenoidi». Ottimi alleati per aumentare la visione crepuscolare di chi guida di sera o al tramonto, invece, sono gli antociani, pigmenti della famiglia dei bioflavonoidi, presenti in mirtillo, more, ribes, sambuco e lampone: mantengono giovani ed elastiche le strutture oculari.

all'esigenza di messa a fuoco da vicino, a scapito della visione a lunga distanza». Limitare i dispositivi digitali a due ore al giorno, è quindi una regola d'oro che i genitori dovrebbero far rispettare.

Se, poi, la miopia fa breccia ugualmente, c'è una novità. Da gennaio 2021 sono arrivate le lenti intelligenti, che bloccano l'evoluzione della miopia nell'80 per cento dei casi. «Sono prescritte dall'oculista dopo un'accurata visita, si chiamano MiyoSmart, possono essere montate su qualunque occhiale e si basano sulla nuova tecnologia D.I.M.S. (Defocus Incorporated Multiple Segments). In pratica, oltre ad avere un focus centrale,